



RECEPTA PERSONALITZADA

QUINOA AMB SEITAN I VERDURES



vitampleni

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: plat equilibrat saludable

Nivell de dificultat: fàcil

Temps total d'elaboració: 45min.

Funció de la recepta: per àpats de cada dia sense proteïna animal.

INGREDIENTS

- 250gr Quinoa
- 1 paquet Seitan
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 2 pastanagues
- 1/2 carbassó
- un grapat de mongetes verdes
- 1 safata de xampinyons laminats
- orenga en pols
- 1 fulla de llaurer
- un pessic de sal
- un rajolí oli d'oliva



ELABORACIÓ

Posarem en una olla el doble d'aigua del de volum de la quinoa. Fer bullir l'aigua i afegir la quinoa. Baixar el foc al mínim i tapar. Deixar-ho coure entre 12 i 15 minuts fins que s'hagi begut tota l'aigua.

Tallar a daus el seitàn i tallar tota la verdura a tires fines.

Preparar una cassola amb una mica d'oli i saltejar les verdures i el seitan amb les espècies.

Afegir la sal i deixar que es cogui a foc mig amb la seva aigua. Quan les verdures estiguin toves es pot parar el foc.

Afegir la quinoa cuita a la cassola amb les verdures i el seitan i barrejar bé.

Enplatat amb un motlle i guarnir al gust.

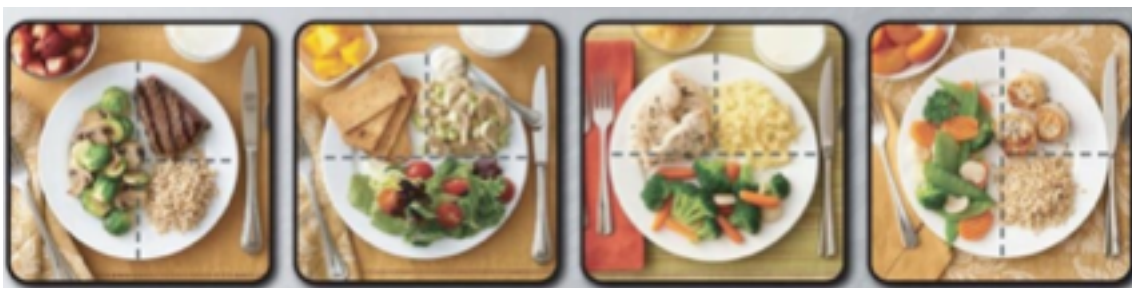
PROPIETATS

-QUINOA: és rica en tots els aminoàcids essencials (aquells que el cos no pot sintetitzar per si mateix i que necessita treure de l'aliment). També és rica en àcid grassos essencials i en minerals, en especial calci (85 mg per 100 g, en té més que la llet). També és una bona font de ferro (perquè us en feu una idea: una ració de 60 g de quinoa proporciona el 46% de les necessitats diàries de l'home i el 31% de la dona) i magnesi, fósfor, potassi, manganès, coure i zinc. Conté vitamines dels grups B i E àcid fòlic, essencial en els primers estadis de l'embaràs. Els esportistes i la gent amb un gran desgast físic l'haurien de prendre regularment. El 13% del seu pes són proteïnes, el 5% són greixos saludables i aproximadament el 69% hidrats de carboni d'assimilació lenta, que són els ideals perquè mantenen els nivells de sucre en sang constants. També conté fibra, que contribueix a netejar els budells.

-SEITAN: El gluten és la proteïna del blat, que alhora és una mescla de dues proteïnes, la diadina i la glutinina. El 24% del seu pes total són proteïnes (més que el bou, un 20% o el porc, un 16%) i és especialment ric en lecitina. No té colesterol i ajuda a reduir-ne els nivells a la sang i és baix en greixos (0,30%; el bou en té un 13% i el porc un 24%). També té minerals com el calci. El seitan reforça el cos i és especialment interessant per a nens i esportistes; serveix per centrar i per equilibrar

NOTA:

Plat SALUDABLE i EQUILIBRAT: **1/2** amb **VERDURA**, **1/4** part de **PROTEÏNA** i l'altre **¼** d'**HIDRATS DE CARBONI**.





“Tenim la possibilitat d'utilitzar el poder de la naturalesa al nostre benefici a través de l'alimentació natural, només cal saber quines propietats té cada aliment i com cuinar-lo per aprofitar al màxim tots els seus nutrients.”

Astrid Barqué

Diplomada en Educació Física

Llicenciada en ciències de l'activitat física i l'esport

Especialista en cuina natural


col·legiada núm. 11920

610 952 248

abarque@vitampleni.cat


www.vitampleni.cat

 /vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 astridbarque.com

 youtube.com/vitampleni