

Porridge quinoa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Esmorzar

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 min.

Funció de la recepta: Energètic

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,30€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	10 g.
Hidrats	66 g.
Greixos	5,75 g.
Energia	350 kcal

INGREDIENTS

- ❑ 1 tassa de quinoa integral
- ❑ 2 tasses de llet vegetal de quinoa
- ❑ 1 cullerada de melassa d'arròs
- ❑ 1 branca de canyella

ELABORACIÓ

1. Esbandir la quinoa amb aigua, fregant-la amb les mans per treure el midó.
2. Posem en una olla, la llet vegetal a bullir amb la branca de canyella
3. Quan arranqui el bull afegir la quinoa escorreguda.
4. Coure-ho durant 20min. Anar movent perquè no quedi massa espès.
5. Servir en un bol i afegir canyella en pols.
6. També es pot afegir fruits deshidratats, secs o fruita natural al gust.

PROPIETATS

- Esmorzar molt nutritiu, energètic i de fàcil digestió.
- De naturalesa tèbia
- El porridge és un esmorzar típic escocès, molt energètic i ideal per qualsevol època de l'any, però especialment per l'hivern i les persones que tenen molt de desgast físic.
- La quinoa és un dels vegetals més complets que es pot prendre, ja que compta amb nou aminoàcids essencials, a més d'oferir proteïnes, fibra, carbohidrats i greixos saludables al nostre cos.
- La quinoa té la capacitat de mantenir-nos saciats, per això està tan associada a la pèrdua de pes. El seu contingut en fibra fa que ens sentim satisfets durant més temps i evita que piquem entre hores.
- A causa del seu contingut en àcids grassos saludables, com l'Omega 3 i l'Omega 6, la quinoa ens ajuda a mantenir la nostra salut cardiovascular. El seu consum regular afavoreix la prevenció de malalties cardíaques.
- Amb una aportació de proteïnes de més del 50% comparat amb altres grans, el que fa que la quinoa sigui una excel·lent font d'energia.
- Pel seu alt contingut en magnesi, la quinoa és un excel·lent remei natural per alleujar la migranya.
- És una excel·lent alternativa per a celiacs, ja que la seva farina és bastant tolerada per les persones que ho pateixen.

AL·LERGÒGENS

