

# Quinoa amb carbassa

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** complement alimentari per l'activitat física

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 15 minuts

**Funció de la recepta:** Consum de cereal sense gluten

**Recepta per a:** 3 persones

**Preu per persona:** 1,60€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	80 g.
Hidrats	264 g.
Greixos	40 g.
Energia	1700 kcal

## INGREDIENTS

- 1/2 ceba
- 1 pot petit de soja germinada
- 1 pot petit de blat de moro
- 300gr de quinoa
- 100gr de carbassa picada
- aigua
- sal

## ELABORACIÓ

1. Coure la quinoa amb la proporció d'aigua que indiqui el paquet. reservar-la.
2. Sofregir la ceba.
3. Quan està daurada ja s'hi pot afegir la carbassa picada.
4. Baixar el foc i afegir aigua fins a cobrir. Afegir la sal i deixar fer xup xup perquè la carbassa es cuini.
5. Quan ja s'ha begut l'aigua afegir els brics de soja i el blat de moro. Saltejar-ho.
6. Afegir la quinoa cuita i escalfar-ho to junt.

## PROPIETATS

- **CARBASSA:** és una fruita molt aquosa. Conté fibra i carbohidrats i moltes vitamines. Destaca per ajudar a regular el sucre a la sang. És un bon expectorant, diurètic, anticancerígena, reforça el sistema immunològic i l'aparell digestiu. Ajuda a prevenir problemes cardiovasculars i degeneratius.

- **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 àcids 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, fòsfor, 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.

## AL·LERGÒGENS

