

Amanida de quinoa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1r plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 35 minuts

Funció de la recepta: Àpat per l'equador de curses de llarga distància

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1€

ELABORACIÓ

1. Posarem en una olla el doble de brou vegetal del de volum de la quinoa.
2. Quan bulli baixem el foc i mantenim-ho parcialment tapat.
3. Deixar-ho coure entre 12 i 15 minuts sense remenar fins que s'hagi begut tota l'aigua.
4. Tallar el gall d'indi a daus.
5. Ajuntar tots els ingredients i afegir-hi oli d'oliva (opcional).

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	25g
Hidrats	82g
Greixos	16g
Energia	533kcal

INGREDIENTS

- 60g de quinoa
- 40g blat de moro de conserva
- 40g pèsols en conserva
- 20g gall d'indi a daus
- 120ml de brou vegetal
- Oli d'oliva



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, 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