

Amanida de Quinoa i remolatxa rostida

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1 plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 2 hores

Funció de la recepta: depurativa

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	8,06 g.
Hidrats	43,08 g.
Greixos	30,09 g.
Energia	469 kcal

INGREDIENTS

- 1 remolatxa
- 10 g d'api
- 20 g de cogombre
- 50 g de quinoa
- 2 cullerades de vinagre de poma
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- sal i pebre



ELABORACIÓ

- Bullir la quinoa com indica en el paquet i deixar-la refredar. Coure la remolatxa i triturar-la. Picar el api i tallar el cogombre a daus.
- Seguidament barrejar tots els ingredients i amanir amb el vinagre de poma, l'oli d'oliva, la sal i pebre al gust. Deixar unes hores en la nevera

PROPIETATS

Quinoa: destacar la seva alta aportació de fibra, Si ens referim als micronutrients, a la quinoa destaca el contingut de potassi, magnesi, calci, fòsfor, ferro i zinc entre els minerals, mentre que també ofereix vitamines del complex B en quantitats apreciables i vitamina E amb funció antioxidant.

Té un baix índex glucèmic, el que la torna ideal per a persones amb diabetis o que desitgen aprimar menjant sa.

També és de gran ajuda per controlar els nivells de colesterol en sang.

Remolatxa: Posseeix propietats depuratives, Són riques en luteïna i zeaxantina, conté carotenoides que ajuden a prevenir problemes de salut ocular, és laxant de manera que combat el restrenyiment i les molestes hemorroides, són particularment riques en folat, També és un bon remei per millorar la funció hepàtica i per a les infeccions a la bufeta urinària. La remolatxa té vitamines del grup B.