

Gelea de taronja i pastanaga amb quinoa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: còctel

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 40 minuts

Funció de la recepta: refrescant i digestiva

Recepta per a: 6 persones

Preu per persona: 1€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	11,30 g.
Hidrats	70,67 g.
Greixos	4,025 g.
Energia	368,325 kcal

INGREDIENTS

- 50 g de quinoa
- 10 g flocs d'agar agar
- 750 ml de suc de pastanaga
- 2 taronges (1 per decorar, 1 per fer el suc)
- 1 cullerada de suc de llimona



ELABORACIÓ

- Bullir la quinoa com indica el paquet i reservar. Remullar els flocs d'agar agar amb aigua durant mitja hora mínim. Bullir-los amb el suc de pastanaga fins que es dissolguin. Apagar el foc.
- Incorporar el suc de llimona i barrejar. Posar un fondo de quinoa en un recipient o en gots individuals, abocar l'agar agar per sobre i deixar refredar 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.