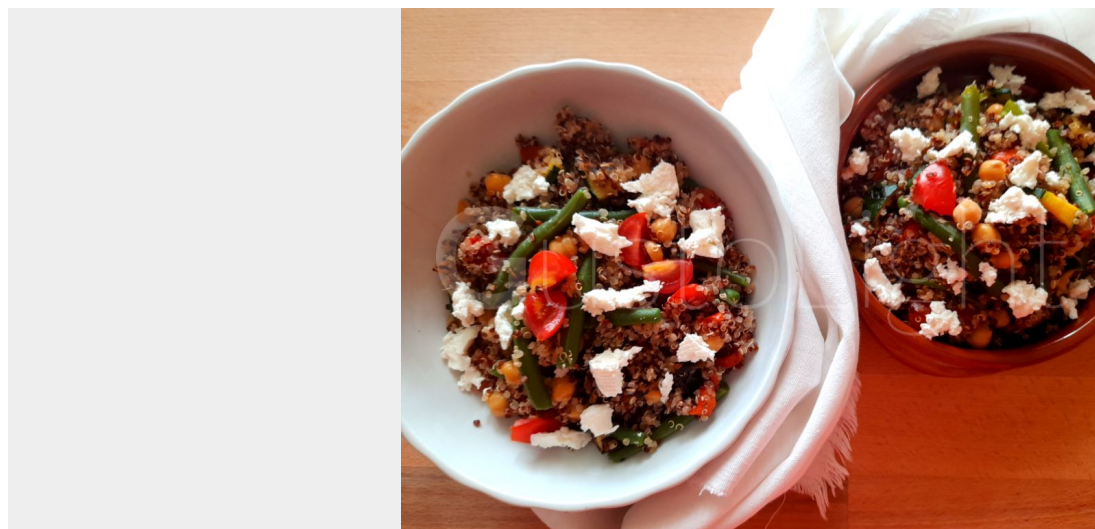




QUINOA CON VERDURE E LEGUMI LIGHT

Posted on 1 Luglio 2024 by B.B



Note

DOSI PER 4 PERSONE CIRCA

Ingredienti

RICETTA :

- Gr 250 Quinoa Bio
- 1 Zucchina Grande
- 1 Melanzana
- Gr 150 Fagiolini
- Gr 250 Pomodorini
- 1 Peperone grande
- Gr 250 Ceci bolliti – **peso da cotti** –
- Gr 250 Primo Sale
- 1 cucchiaio Olio Evo
- Succo 1/2 Limone
- Scorza limone Bio Edibile
- Gr 50 Mandorle

Procedimento



PREPARAZIONE

1. Lavare la quinoa
2. Mettere la quinoa cuocere per circa 20 – 25 minuti con coperchio in acqua salata
3. A cottura ultimata la quinoa andrà sgranata e messa in una bowl capiente
4. Lavare i fagiolini pulirli e metterli a cuocere in acqua bollente per circa 15 minuti
5. Lavare tagliare i pomodorini e metterli da parte in una ciotola
6. Lavare tagliare grigliare tutte le altre verdure
7. Una volta grigliate le verdure tagliamole a pezzi abbastanza grandi adesso
8. Ora uniamo tutte le verdure alla quinoa
9. Aggiungiamo anche i legumi ben risciaquati e i primo sale sbriciolato
10. Ora aggiustiamo di sale, aggiungiamo olio e limone
11. Mescoliamo e riponiamo in frigorifero per almeno 2 ore
12. Serviamo aggiungendo scorza di limone grattugiata e granella di mandorle

NB La quantità di acqua di cottura deve essere pari al doppio del peso della quinoa



QUINOA CON VERDURE E LEGUMI LIGHT

La Quinoa con verdure e legumi è una preparazione light per diritto di nascita, un piatto freddo perfetto per la stagione estiva.

La quinoa è un alimento versatile che può essere servito in modi differenti dall'antipasto al dolce.

Con la quinoa si possono realizzare infinite ricette le più classiche sono le insalate miste con verdure legumi oppure con verdure e formaggi freschi come feta, primo sale o mozzarella. La quinoa è perfetta anche con le zuppe oppure è un'ottima base per dolci come torte muffin o biscotti. Può essere consumata da sola come contorno o aggiunto a insalate, zuppe, budini e molti altri piatti.

La sua versatilità la rende un ingrediente molto apprezzato in cucina, sia per il suo gusto gentile e delicato che per le proprietà benefiche che apporta al nostro organismo

COS'E' LA QUINOA :

La Quinoa è definita un finto cereale, nel senso che si comporta come tale ma in realtà è un seme della pianta **Chenopodium quinoa**, appartenente alla famiglia delle Amarantacee. Alimento vegetale ricco di nutrienti benefici per il nostro organismo con una notevole capacità saziante.

Altra caratteristica della **quinoa è che assolutamente priva di glutine**. Ed è soprattutto per questo che questo seme viene sempre di più utilizzato in cucina ed è entrato a pieno diritto nelle nostre dispense.

ORIGINI ESTORIA:

Questo alimento è originario della regione andina del Sud America, la quinoa è stata coltivata per migliaia di anni e ha guadagnato popolarità in tutto il mondo grazie al suo alto contenuto di proteine di alta qualità, fibre, vitamine e minerali.

Questo superfood è senza glutine quindi adatto a tutti. La quinoa è un'ottima fonte di antiossidanti e rappresenta una preziosa aggiunta a una dieta sana ed equilibrata.

Era un alimento base per le popolazioni delle Ande in Sud America, ed era considerata sacra per il suo alto valore nutritivo. Oggi viene coltivata in diverse zone del mondo, tra cui Perù, Bolivia, Ecuador e Stati Uniti.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

La quinoa è un alimento ricco di **proteine, fibre, ferro, magnesio e fosforo**. Contiene tutti gli **aminoacidi essenziali**, il che la rende una proteina completa, un fattore raro nel mondo vegetale. Inoltre, è una buona fonte di **vitamine del gruppo B** e di **antiossidanti**.

COME CUCINARE LA QUINOA

Ecco alcuni consigli su come cucinarla:

- **Sciacquare bene la quinoa** in acqua fredda per eliminare la saponina, un composto amaro presente naturalmente nei semi.
- **Cuocere la quinoa in acqua bollente** in un rapporto di 1:2 (una tazza di quinoa per due tazze di acqua) per circa 20 - 25 minuti, o fino a quando i semi non saranno morbidi e si saranno aperti a fiore,
- **Lasciare cuocere** fino a che l'acqua non sarà completamente assorbita.
- **Sgranare la quinoa con una forchetta** una volta cotta.



La quinoa è un alimento sano, versatile e delizioso che può essere facilmente inserito in una dieta equilibrata. Con il suo alto valore nutritivo e il suo sapore gradevole, la quinoa è un'ottima scelta per chi desidera migliorare la propria alimentazione

NB Le info riportate in questo articolo sono indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere del medico. E' bene rivolgersi al proprio medico curante o ad un medico dietologo e/o nutrizionista per ricevere indicazioni precise che garantiscano un'alimentazione sana ed equilibrata.

Leggi anche : [RICETTE ESTIVE: RICETTE LIGHT](#)

Grazie per la lettura,
vi aspetto con nuove ricette di stagione Gustosamente light.

Buona estate e Buon Gusto a tutti!