



ilricettariodibianca.com

Insalata di quinoa

Ingredienti

100 g semi di quinoa

250 ml di acqua

1 spicchio di aglio

Verdure miste già cucinate o barattolo per insalata di riso

Tonno piccolo

olio

Un dado di verdure

Originaria del Sud America, la quinoa è conosciuta ed apprezzata in tutto il mondo soprattutto per le sue varie proprietà nutritive.

Grazie al sapore delicato, l'alta digeribilità ed il basso contenuto calorico, questo è un alimento perfetto per ogni tipo di preparazione e rientra in molte diete per le sue caratteristiche alimentari.

Lavare la quinoa in abbondante acqua sciacquandola più volte.

Scolarla bene e metterla in un pentolino con olio e uno spicchio di aglio e soffriggerlo per alcuni minuti.



ilricettariodibianca.com

Nel frattempo mettere a bollire l'acqua con un dado di verdure.



Quando la quinoa è tostata aggiungere l'acqua bollente mescolare e cuocere per 12 minuti.



Finito il tempo spegnere la fiamma e lasciarlo riposare per 10 minuti.

Mettere le verdure e il tonno in una teglia e aggiungere la quinoa, mescolare bene e servire.

Si può considerare un pasto completo

Ideale per le diete.