



Le Ricette del

BUON
UMORE

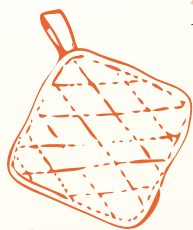
#02
QUINOA

QUESTA RICETTA È UNA "POWER BOWL", UNA CIOTOLA RICCA DI PROPRIETÀ NUTRITIVE, CONTENENTE ALCUNI SUPER FOODS. PER OTTENERE UNA BUONA POWER BOWL, GLI INGREDIENTI DOVRANNO AVERE PRECISE PROPORZIONI:
20% DI CEREALI INTEGRALI, IL 20% DI PROTEINE MAGRE, IL 30% DI VERDURA E GERMOGLI, IL 15% DI GRASSI BUONI, IL 5% DI NOCI E SEMI IL 10% DI SALSA O DRESSING.

ENJOY

INGREDIENTI

100 G QUINOA MISTA (3 COLORI)
1 BROCCOLO PICCOLO
6 POMODORINI SECCHI
1 MANCIATA DI ANACARDI
150 G TOFU
OLIO EVO 40 ML
SALE QB



- (1) Sbollentate appena i broccoli in acqua calda e metteteli da parte.
- (2) Ripassate in una padella con uno spicchio di aglio, il broccolo, i pomodori secchi, il tofu a dadini e gli anacardi.
- (3) Contemporaneamente cuocete la quinoa in due parti di acqua bollente per 10 minuti, poi lasciate riposare per il tempo necessario affinché l'acqua sia tutta assorbita.
- (4) Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e servite.

