

ONE POT QUINOA

Por Ana Amélia Fernandez Esta sugestão de One pot quinoa é perfeita para quem não tem tempo. São precisos 5 minutos para preparar todos os ingredientes, colocar tudo no tacho (sem refogados) e mais 15 minutos para o prato ficar pronto. Em menos de 20 minutos têm uma refeição pronta, deliciosa e proteica. A quinoa tem ação antioxidante, que ajuda a combater os radicais livres e a prevenir doenças como câncer, doenças inflamatórias e alergias. Por causa das gorduras ômega 3 e ômega 6, pode ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares. Além disso, o poder das suas vitaminas [A e E] também são importantes para o sistema imunológico, fortalecendo a defesa do corpo contra outras doenças. Por causa das fibras, a quinoa também ajuda na saúde intestinal. Mas vale lembrar que o consumo de fibras deve ser acompanhado de uma boa ingestão diária de água. A quinoa não contém glúten. Assim, é um alimento que pode fazer parte da dieta de pessoas com doença celíaca. O pseudocereal também pode ser benéfico para quem tem diabetes, visto que possui baixo índice glicêmico. Ele estimula a mastigação, aumenta a sensação de saciedade e diminui o esvaziamento gástrico, vantagens interessantes para quem precisa perder peso.

 15 minutos 20 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 137 gramas de quinoa crua Continente Bio (¾ chávena)
- 1 unidade, vermelha de pimento cru (232 g)
- 178 gramas (1 chávena tomate cortado em cubos)
- 240 gramas de feijão preto cozido (1 chávena)
- 89 gramas de cogumelos crus (1 chávena)
- 67 gramas de couve lombarda crua (1 chávena)
- 2 chávenas almoçadeiras de água mineral natural (310 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 50 gramas de coentros crus
- 1/2 unidade de limão (47 g)
- 1/2 colher de chá de pimenta preta (1 g)
- 1/4 colher de chá rasa, fino de sal (1 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar muito bem a quinoa até a água ficar translúcida.
- 2º Cortar o pimento, os cogumelos e a cebola e os alhos em cubos.
- 3º Num tacho juntar: a quinoa, o pimento, o tomate, o feijão, os cogumelos, a couve, a cebola, o alho e a água.
- 4º Temperar com pimenta preta e sal a gosto.
- 5º Deixar levantar fervura.
- 6º Quando a água começar a ferver, tapar o tacho reduzir o lume para médio baixo e deixar cozinhar por 15 minutos.
- 7º Servir com coentros picados e sumo de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DR
ENERGIA	53 kcal	77 kcal	4 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	9 %
H. CARBONO	7 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	22 %
SÓDIO	106 mg	154 mg	6 %