Beatriz Sabino
Nutricionista · 4937N

QUINOA

Pode optar por usar um caldo de legumes, carne, peixe (dependendo do resto da receita) caseiro.

20 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 1 chávena de quinoa crua
- 2 chávenas de água
- 2 dentes de alho cru (6 g) ou 1/8 unidade de cebola crua (27 g)
- Opcional: Erva aromática (ex.: ramo de salsa/coentros, folha de louro,...) ou especiarias
- pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Lavar a quinoa em água abundante com a ajuda de um coador, até a água sair translúcida e sem espuma.
2º Colocar a água e os restantes ingredientes (ou um caldo de legumes/carne/peixe caseiro), com exceção da quinoa num tacho.
3º Quando começar a ferver adicionar a quinoa e deixar cozinhar durante 5 minutos, em lume médio, sem a tampa.
4º De seguida reduzir o lume e deixar cozinhar a quinoa, com o tacho semitapado, por mais 10 minutos ou até a água evaporar.
5º Desligar o lume quando a água tiver evaporado e tapar o tacho cerca de 5 minutos.
6º Soltar os grãos com o auxílio de um garfo e remover os temperos adicionados.
7º NOTA: Apesar de não ser obrigatório, demolhar a quinoa pode facilitar a sua digestão e acelerar o seu cozimento. Lavar a quinoa (procedimento acima mencionado) e deixar com o triplo da água durante 6 horas. Rejeitar a água da demolha e lavar novamente a quinoa. Cozer cerca de 10 a 12 minutos no total com 3/4 da água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (58 g)	% DR
ENERGIA	173 kcal	101 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	8 %
H. CARBONO	28 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	578 mg	335 mg	14 %