



## QUINOA CON LENTICCHIE

Piatto unico e vegetariano, ottimo per il pasto in ufficio.

15 minuti  
25 minuti  
1 porzione

### INGREDIENTI

- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]
- 30 grammi di quinoa
- 30 grammi di lenticchie, secche
- 100 grammi di pomodorini
- 50 grammi di carote [1 carota media]
- 50 grammi di sedano

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° far lessare la quinoa in abbondante acqua. Lessare le lenticchie in abbondante acqua.
- 2° Pulire e tagliare a cubetti i pomodorini e la carota ed il sedano. Scaldare tutto in una padella con 1 cucchiaino d'olio per 5 minuti. Aggiungere le lenticchie precedentemente lessate.
- 3° Unire il la quinoa alle lenticchie con le verdure e servire caldo. Oppure lasciare raffreddare per un'alternativa insalata di quinoa.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (330 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 113 kcal  | 371 kcal             | 19 % |
| PROTEINE         | 5 g       | 18 g                 | 36 % |
| CARBOIDRATI      | 17 g      | 55 g                 | 21 % |
| ZUCCHERI         | 3 g       | 11 g                 | 13 % |
| LIPIDI           | 3 g       | 10 g                 | 14 % |
| GRASSI SATURI    | 0 g       | 1 g                  | 5 %  |
| FIBRE ALIMENTARI | 3 g       | 9 g                  | 37 % |
| SODIO            | 48 mg     | 157 mg               | 7 %  |