

INSALATA DI QUINOA E VERDURE ARROSTO LOW FODMAP

Le dosi indicate sono per 4 persone 1 peperone Metà zucca Metà patata dolce tagliata a cubetti 1 carota sbucciata 1 zucchina 1 melanzana 1 cucchiaio di olio evo 1 cucchiaio di spezie mezzo mazzetto di prezzemolo fresco 300 gr di Quinoa Sale e pepe a piacere

INGREDIENTI

- 300 grammi di quinoa, cruda
- 100 grammi di melanzane
- 1 unità media di peperoni gialli (200 g)
- 1 unità di zucchine, crude (100 g)
- 50 grammi di patate
- 1 unità di carote, crude (50 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscaldare il forno a 200 C°. Foderare una teglia con carta da forno.
- 2° Mescolare tutte le verdure in una ciotola con un filo d'olio
- 3° Condire con sale e spezie
- 4° Mettere tutte le verdure in una teglia
- 5° Cuocere in forno per 30-45 minuti
- 6° Risciacquare molto bene la quinoa e metterlo in una pentola
- 7° Aggiungere 3 tazze d'acqua e portare a ebollizione a fuoco vivace, quindi ridurre a fuoco lento e coprire
- 8° La quinoa è cotta quando l'acqua sarà evaporata
- 9° Mettere a raffreddare la quinoa cotta, mescolare le verdure cotte con la quinoa raffreddata e mescolare con le erbe fresche tritate

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	159 kcal	8 %
PROTEINE	6 g	13 %
CARBOIDRATI	27 g	10 %
ZUCCHERI	3 g	3 %
LIPIDI	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	14 %
SODIO	17 mg	1 %