



INSALATA DI QUINOA, CAROTE E ZUCCHINE

La ricetta è senza glutine e vegan; potete però renderla vegetariana aggiungendo la feta o cubetti di altro formaggio.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 3 unità di zucchine, crude (300 g)
- 3 unità di carote, crude (150 g)
- 150 grammi di quinoa
- 100 grammi di avocado
- 100 grammi di feta
- 10 grammi di capperi sott'aceto
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale e pepe
- q.b di rucola fresca o songino

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollire una pentola d'acqua. Nel frattempo sciacquate la quinoa e riducete a cubetti sia le zucchine che le carote.
- 2° Salate l'acqua a bollire e tuffatevi quinoa e cubetti di carote. Lasciate cuocere per 20 minuti o per il tempo indicato sulla confezione.
- 3° Rosolate le zucchine a dadini in un'ampia padella antiaderente con 3 cucchiari di olio extravergine, rosolando per 8 minuti e senza mescolare troppo. Lasciate che i cubetti cuociano da un lato e poi fateli saltare. Spegnete quando ancora sodi.
- 4° Tagliate l'avocado a cubetti e irrorate di limone. Tritate a coltello la rucola (o il songino). Scolate la quinoa con le carote e lasciate asciugare nel colino.
- 5° Trasferite in una ciotola e unite zucchine rosolate, capperi, rucola tritata, olio extravergine di oliva, sale e pepe. Mescolate e assaggiate per aggiustare di sale.
- 6° Infine aggiungete l'avocado o la feta sbriciolata. Servite tiepida o anche fredda.
- 7° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (439 g)	% AR
ENERGIA	140 kcal	615 kcal	31 %
PROTEINE	6 g	25 g	50 %
CARBOIDRATI	12 g	53 g	20 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	7 g	32 g	46 %
GRASSI SATURI	2 g	10 g	50 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	11 g	44 %
SODIO	235 mg	1031 mg	43 %