



## QUINOA ARCOBALENO

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

 2 porzioni

## INGREDIENTI

- 120 grammi di quinoa
- 100 grammi di avocado
- q.b di sale e pepe
- 1 unità di peperoni, rossi, crudi (200 g)
- 1 porzione media di cetrioli (200 g)
- 1 unità di carote, crude (50 g)
- 50 grammi di mais
- 200 grammi di fagioli borlotti o fagioli neri già lessati e sgocciolati
- 10 grammi di succo di limone

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollire una pentola d'acqua. Nel frattempo sciacquate la quinoa e riducete a cubetti LE VERDURE.
- 2° Salate l'acqua a bollire e tuffatevi quinoa . Lasciate cuocere per il tempo indicato sulla confezione.
- 3° Arrostite I PEPERONI a dadini in un'ampia padella antiaderente . Lasciate che i cubetti cuociano da un lato e poi dall'altro. Spegnete quando ancora sodi.
- 4° Tagliate l'avocado a cubetti e irrorate di limone. Grattugiare la carota. Scolate la quinoa e lasciate asciugare nel colino.
- 5° Trasferite in una ciotola e unite anche i fagioli già lessi. Condite con olio extravergine di oliva, sale e pepe. Mescolate e assaggiate per aggiustare di sale.
- 6° Infine aggiungete l'avocado. Servite tiepida o anche fredda.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (411 g)	% AR
ENERGIA	136 kcal	558 kcal	28 %
PROTEINE	5 g	21 g	43 %
CARBOIDRATI	18 g	75 g	29 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	4 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	15 g	61 %
SODIO	152 mg	624 mg	26 %