

Dott.ssa Sara Barletta
Biologa Nutrizionista

Quinoa o riso integrale con verdure saltate, scaglie di parmigiano e salsa di soia

Valori nutrizionali	
Proteine	18,4 g
Lipidi	20,3 g
Carboidrati	62,9 g
Fibra totale	5,7 g
Energia	507 Kcal

Ingredienti per 1 persona

Quinoa o riso integrale con verdure saltate, scaglie di parmigiano e salsa di soia

Quinoa o riso integrale
70 g

Melanzane
50 g

Zucchine
50 g

Peperoni
50 g

Carote
50 g

Olio EVO
10 g

Pepe nero
q.b.

Sale
q.b.

Maggiorana
q.b.

Timo
q.b.

Salsa di soia
cucchiaino

1

Parmigiano
30 g

Procedimento

Pulire zucchine, melanzane, carote e peperoni e tagliare a listarelle. Saltare le verdure in padella con olio extravergine per alcuni minuti avendo l'accortezza di mantenerle croccanti.

Lavare bene la quinoa e bollirla in acqua bollente salata. Preparare un trito di maggiorana e timo. Saltare la quinoa con le verdure e aggiungere le erbe aromatiche. Aggiustare di sale e pepe. Condire con salsa di soia e scaglie di parmigiano. Servire.