

Insalata di lenticchie nere di Sicilia e Quinoa



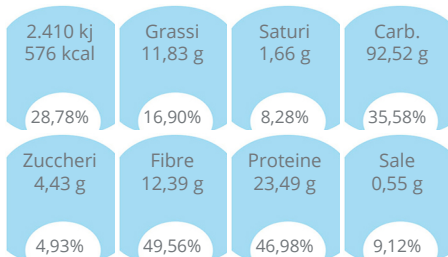
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.120 kj 235kcal	2.410 kj 388 kcal
Grassi	7 g	11,5 g
Di cui acidi grassi saturi	0,77 g	1,66 g
Carboidrati	37 g	54 g
Di cui zuccheri	2,06 g	4,43 g
Fibre	5 g	12,39 g
Proteine	10,36 g	17.11 g
Sale	0,26 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO, SCHEDA TECNICA, DIETABIT

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (8.374 Kj / 2.000 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Quinoa	50 g
Pomodoro Datterino	50 g
Lenticchia nera siciliana	50 g
Carota fresca biologica	40 g
Olio extravergine di Oliva biologico	10 g
Erba Cipollina	8 g
Basilico fresco	2 g
Menta	2 g
Alloro secco	1 g
Pepe Nero	1 g
Sale fino	0.5 g
Zafferano	0.5 g
Quantità netta a crudo	0.2 g
	215.2 g

Contenuti/Allergeni

 Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Mettere in ammollo le lenticchie per un'ora, sciacquarle, cuocerle in un tegame con 1,5l d'acqua circa con la foglia di alloro ed il sale per circa 35-40 minuti (le lenticchie devono essere consistenti e croccanti) e scolarle per bene. Cuocere la quinoa (seguendo i consigli sulla confezione). Nel frattempo tagliare a metà il datterino, tritare la menta, il basilico e l'erba cipollina; poi tagliare la carota a julienne e condire il tutto con olio evo, aceto balsamico, sale, pepe e la curcuma. Infine unire il tutto alle lenticchie ben scolate e alla quinoa cotta.