

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Demo, 24 PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

CIALDE DI QUINOA



Ingredienti per 2 porzioni

100 gr Quinoa bianca (volendo potete usare anche quella rossa o nera)

200 gr Acqua

QB Sale

2 cucchiaini di Olio E.V.O (Extra Vergine di Oliva)

1 Cucchiaino di Curcuma

1 Cucchiaino di Curry

Procedimento:

Sciacquate la quinoa sotto un getto di acqua fredda corrente. Trasferitela in un tegame e aggiungete l'acqua. Accendete il fuoco e portate a bollore, a fiamma moderata. Aggiungete un pizzico di sale e lasciate cuocere fino a quando l'acqua sarà stata assorbita completamente.

Una volta cotta, ponete la quinoa in una ciotola ed incorporate le spezie e l'olio, ed amalgamate bene il tutto.

A questo punto foderate una teglia con carta forno. Rovesciate sopra la quinoa e cercate di allargarla, appiattendola con un cucchiaio o le mani e schiacciandola bene, compattandola. Dovrà risultare uno strato spesso un paio di millimetri.

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Demo, 24 PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

Infornate la quinoa a 200° per circa 15 minuti poi aiutandovi con un coltello tagliate la cialda in porzioni e infornatatele di nuovo sul lato opposto per altri 15 minuti.

Una volta pronte queste golose cialde sono perfette da accompagnare ad una crema di avocado o all'hummus di legumi (la mia preferita è la salsina hummus di ceci).

..Buon appetito!