

Dott. Massimo d'Angelo
Viale Vittorio Veneto 22, Milano
Via Risorgimento 14, Noventa Padovana
Via Ferrarese 3, Bologna
Via Bonifacio Lupi 14, Firenze
O.TSRM PSTRP di Ve-Pd n.54
Tel: 3277728159
www.nutrizionistasportivodangelo.it

Una ricetta per preparare la quinoa

Quinoa con lenticchie

Ingredienti:

- 1 cucchiaio da the di olio di extravergine (5g)
- 30g di quinoa
- 30g di lenticchie secche
- 100g di pomodorini
- 1 carota media
- 50g di sedano

Come preparare la ricetta:

1. Far lessare in abbondante acqua la quinoa e le lenticchie.
2. Pulire e tagliare a cubetti le carote, i pomodorini e il sedano.
3. Scaldare in una padella l'olio per 5 minuti e aggiungere le lenticchie
4. Unire la quinoa con le lenticchie e le verdure e servire