

AMARANTO · LENTICCHIE · SCAROLA

Una combinazione di pseudocereale, legumi e verdure

INGREDIENTI PER UNA PORZIONE

Ingrediente	Quantità
Amaranto	40 g
Lenticchie in barattolo, sgocciolate	40 g
Scarola cruda	100 g

Le quantità dei cereali e pseudocereali sono intese prima della cottura; per i legumi si considera il peso sgocciolato.

PREPARAZIONE

1. Sciacqua l'amaranto e cuocilo in acqua seguendo il tempo e le proporzioni riportati sulla confezione. Aggiungi un pizzico di sale e gli aromi di tuo gradimento.
2. Lava la scarola, tagliala e falla appassire brevemente in padella con poca acqua, oppure scottala.
3. Scola e risciacqua le lenticchie, se necessario; uniscile all'amaranto cotto e alla scarola. Mescola e servi.

CONOSCIAMO IL CHICCO

L'amaranto è uno pseudocereale: i suoi semi vengono utilizzati in cucina come i cereali. Apporta carboidrati, una quota di proteine vegetali e altri nutrienti. Abbinato a lenticchie e scarola rende il piatto più vario per consistenze e componenti alimentari.

DA RICORDARE «Tutto dipende dal resto della nostra alimentazione e dalle nostre abitudini alimentari».

La risposta glicemica non dipende da un singolo alimento: contano porzioni, composizione del pasto, frequenza e caratteristiche individuali.

Vuoi capire come inserire questa ricetta nella tua alimentazione? Puoi chiedere informazioni per indicazioni nutrizionali personalizzate.

Per calcolare i carboidrati della porzione, verifica i valori nutrizionali degli ingredienti utilizzati e distingui i pesi a crudo da quelli a cotto.

