

RICETTE PER L'EQUILIBRIO GLICEMICO

QUINOA • FAGIOLI • SPINACI

Pseudocereale, legumi e verdura a foglia

INGREDIENTI PER UNA PORZIONE

Ingrediente	Quantità
Quinoa	40 g
Fagioli in barattolo, sgocciolati	40 g
Spinaci crudi	100 g

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

PREPARAZIONE

1. Sciacqua bene la quinoa e cuocila in acqua a fiamma bassa per circa 15 minuti, verificando le istruzioni della confezione. Aggiungi un pizzico di sale e aromi di tuo gradimento.
2. Lava gli spinaci e lessali in acqua bollente per circa 8–10 minuti, scolali.
3. Unisci alla quinoa i fagioli sgocciolati e gli spinaci cotti. Mescola e servi.

CONOSCIAMO IL CHICCO

La quinoa è uno pseudocereale usato come alternativa ai cereali in chicco. Fornisce carboidrati e proteine vegetali; l'abbinamento con fagioli e spinaci contribuisce alla varietà del pasto e all'apporto di fibre.

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.



Dott.ssa G. Eleonora Fanara • Biologa Nutrizionista
salusetfacere@gmail.com • www.salusetfacere.com