

## ΚΙΝΟΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



### ΥΛΙΚΑ

2 κ.σ. ελαιόλαδο

1 φλ. κινόα

1 μικρό φρέσκο πράσινο κρεμμυδάκι

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη

½ κίτρινη πιπεριά σε φετούλες

½ κόκκινη πιπεριά σε φετούλες

1 φλ. καρότο σε κυβάκια

1 φλ. σπαράγγια

2 φλ. ζωμός λαχανικών ή κοτόπουλου

¾ φλ. τριμμένο τυρί

Αλάτι, πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρετε το σκόρδο σε μέτρια φωτιά. Μετά προσθέστε όλα τα λαχανικά και σοτάρετε τα μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε την κινόα και το ζωμό. Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να βράσει η κινόα μέχρι να μαλακώσει (10-15 λεπτά).

Ζεσταίνετε το φούρνο στους 200°C. Βάζετε σε ένα μικρό πυρέξ το μείγμα και καλύπτετε με το τριμμένο τυρί και αλατοπιπερώνετε. Βάζετε το μείγμα στο φούρνο μέχρι να λιώσει το τυρί.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
<b>Ενέργεια</b>	251 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	33g
<b>Πρωτεΐνη</b>	14g
<b>Λιπαρά</b>	8g
<b>Φυτικές ίνες</b>	7g

Η κινόα είναι ένα δημητριακό πλούσιο σε πρωτεΐνη, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Η κινόα σε συνδυασμό με τα λαχανικά αλλά και το τυρί μας δίνει ένα πλήρες, νόστιμο και ισορροπημένο πιάτο.