

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΙΝΟΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ



ΥΛΙΚΑ

250 γρ. μανιτάρια κομμένα σε φέτες

½ κρεμμύδι λεπτοκομμένο

½ φλ. κινόα

2 φλ. baby σπανάκι

1 φλ. ντοματίνια

1 κόκκινη πιπεριά σε φέτες

½ φλ. καλαμπόκι

1 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι – πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σωτάρουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι, την πιπεριά και τα μανιτάρια.

Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε 2 φλ. νερό. Αφού φτάσει σε σημείο βρασμού, μειώνουμε την ένταση στο μισό και προσθέτουμε την κινόα.

Βράζουμε ανακατεύοντας συνεχώς για 10-15 λεπτά μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό. Την αφήνουμε να κρυώσει.

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά και το καλαμπόκι και αλατοπιπερώνουμε.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Ενέργεια	266 kcal
Υδατάνθρακες	21g
Πρωτεΐνες	5g
Λιπαρά	18g
Φυτικές ίνες	5g

Η συγκεκριμένη σαλάτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, σε φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες. Επίσης, περιέχει αμινοξέα λόγω της κινόας. Είναι μια νόστιμη σαλάτα που μπορούμε να τη συνοδέψουμε με λίγο τυρί ή αυγό.