

Pasti con un tenore limitato di carboidrati

Pasto principale



Insalata di quinoa e verdure con quark alle erbe

per 1 persona
ca. 30 minuti

Ingredienti

Insalata:

- 1 dl d'acqua e un po' di pasta per brodo liofilizzato
- 150 g di broccoli, a rosette
- 30 g di quinoa tricolore (peso crudo)
- 100 g di peperoni verdi, a dadini

Salsa:

- 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaio di olio di colza
- sale, pepe, paprika, curry

Quark alle erbe:

- 250 g di quark semigrasso
- prezzemolo, erba cipollina
- sale, pepe

Preparazione

1. Insalata: portare l'acqua a ebollizione con la pasta per brodo liofilizzato. Aggiungere le rosette di broccoli e la quinoa, cuocere 15–20 minuti al coperto. Lasciar raffreddare leggermente. Aggiungere i peperoni.
2. Salsa: mescolare tutti gli ingredienti. Versare la salsa sulla quinoa e le verdure, mescolare.
3. Quark: mescolare tutti gli ingredienti.
4. Servire l'insalata di quinoa e verdura con il quark alle erbe.

Valori nutritivi per porzione:
energia 512 kcal, proteine 33 g, lipidi 26 g, carboidrati 33 g

Per chi e a che scopo?

- Per perdere peso e per alleggerire il metabolismo.
- Per un'alimentazione con un apporto energetico ridotto.

Composizione del pasto principale

- almeno 250 g di verdura, insalata, funghi oppure 100–125 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 150–250 g di latticini o 50–70 g di formaggio oppure 150 g di carne o di pesce oppure 2 uova
- 20–30 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta sottile di pane integrale oppure 150 g di patate oppure 30–40 g di contorno (peso crudo)
- 10–20 g di noci o di burro oppure 1–2 cucchiaini di olio