



CUCINA CON NOI!

Quinoa con verdure, semi di zucca e spaghetti di carote

Questa Power Bowl è un'alternativa valida e appetitosa alla più tradizionale insalata di riso, ideale anche per una pausa pranzo che precede una sessione di allenamento o una semplice camminata all'aria aperta.

INGREDIENTI

250 g di Quinoa con Verdure e Bacche di Goji Orogel

150 g di carote

15 g di semi di zucca

50 g di germogli di rucola

un cucchiaino di olio

fiori eduli a piacere



30



1



Facile

Preparazione

- 1 Cuoci la quinoa in padella, con un filo d'olio.
- 2 Nel frattempo sbuccia le carote e preparare degli spaghetti (in alternativa puoi fare delle striscioline sottili usando il pelapatate).
- 3 Componi la tua power bowl: mescola la rucola con gli spaghetti di carote. Aggiungi la quinoa e i semi di zucca. Condisci tutto con un filo d'olio evo e un pizzico di sale se lo desideri.

