

RECEPTA SALUDABLE: AMANIDA D'ESPELTA, TOMÀQUET I FORMATGE FETA

INGREDIENTS (per 4 persones):

- 200g d'espelta de CUIT AL BUIT
- 12 unitats de tomàquets xerri
- 4 grapats de ruca
- Formatge Feta
- Alvocat
- Alfàbrega
- Sal
- Vinagre de Mòdena

ELABORACIÓ:

1. Posar en un bol l'espelta cuita de CUIT AL BUIT.
2. Rentar i tallar els tomàquets xerri.
3. Esmicolar el formatge Feta.
4. Picar l'alfàbrega
5. Tallar a daus l'alvocat.
6. Barrejar tots els ingredients i amanir al gust.

Bon profit!

RECEPTA SALUDABLE: TABULÉ DE QUINOA I PEBROT AMB TARONJA I MENTA

INGREDIENTS: (4 PERSONES)

- 200g de quinoa de CUIT AL BUIT
- ½ pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- ½ cogombre
- 1 taronja
- Menta
- Ametlla torrada laminada
- Oli d'oliva verge extra i sal

ELABORACIÓ:

1. Posem en un bol la quinoa cuita de CUIT AL BUIT.
2. Rentar i treure les llavors dels pebrots. Tallar a dauets petits.
3. Rentar el cogombre i treure les llavoretes (farà que el païm millor). Si hi deixem la pell ben neta, aprofitarem al màxim les vitamines!
4. Picar la menta ben fineta i pelar i tallar la taronja a grills.
5. Barrejar tots els ingredients i amanir al gust.

Bon profit!