

SuperAliments



CHÍA

La **chía** és una llavor rica en fibra, antioxidants, calci, proteïnes i àcids grassos omega 3.

Amanida amb Chía (10min)

100g Bareja d'enciams
50g Tomàquet cherry
20g Pastanaga
10g Blat de moro
5ml Oli d'oliva
5-10g Chía

Barrejar tots els ingredients i amanir amb oli d'oliva



QUINOA

La **quinoa** és un gra ric en vitamines com vitamines B,C,E i un alt contingut en ferro, fòsfor, potassi i magnesi.

Delícies de pollastre i quinoa (30 min)

100g Pollastre 30ml Oli d'oliva
20g Quinoa Sal/pebre
50g Ou
10g Farina

1. Coure la quinoa durant 20 min
2. Salpebrar el pollastre
3. Passar el pollastre per farina, després per ou i finalment per quinoa
4. Fregir en Oli d'oliva



TEFF

El **Teff** és un gra molt ric en fibra, calci, magnesi, potassi i manganès.

Tortitas de Teff (20 min)

125g Teff
250ml Llet
1 Ou

1. Moldre el gran de Teff fins obtenir farina
2. Batre tots els ingredients
3. Engrassar una paella i abocar la massa.
4. Deixar coure i girar perquè es faci per l'altra part.