

4 ricette con la quinoa

Uno pseudocereale, tantissime proprietà benefiche.

Una volta conosciuta la quinoa, non se ne può fare a meno. Scoprite come prepararla al meglio nelle nostre ricette.



Cosa accomuna le antiche civiltà andine con le missioni nello spazio? La risposta è... la **quinoa**! Quest'alimento originario delle Ande è così ricco di proteine di qualità e antiossidanti che è stato inserito nel **menu dell'astronauta Samantha Cristoforetti** per la sua permanenza sulla Stazione Spaziale Internazionale.

Non occorre diventare astronauta per assaporare la quinoa e beneficiare di tutte le sue proprietà. Ognuno può servire in tavola questo prezioso alimento perché si presta a diversi tipi di preparazioni. Eccone un piccolo assaggio.

1. [Fiori di zucca ripieni di quinoa e verdure croccanti](#)

Una bella ricetta che si caratterizza per il sapore semplice e delicato degli **ingredienti tipicamente primaverili**. Un piatto perfetto per un primo approccio alla quinoa.

2. [Quinoa con zucca e finferli al coriandolo](#)

La quinoa è davvero un alimento adatto a tutte le stagioni. Dopo aver visto come si abbina perfettamente a sapori primaverili, scopriamo in questa **ricetta sana e facile da digerire** come sia adatta anche a un piatto tipicamente autunnale.

3. [Burger di quinoa e semi di sesamo](#)

Con il **concorso "Hamburger buono, autentico e sano"** abbiamo voluto dimostrare che anche l'hamburger può essere adatto a una corretta alimentazione. Questa ricetta ne è proprio un esempio: qui la quinoa è usata per preparare un ghiotto burger vegetale assieme ai fagioli cannellini, ai semi di sesamo e alle verdure di stagione.

4. [Sformato di quinoa in verde con gamberetti](#)

Originariamente pensata per la Festa delle Donne, questa ricetta in realtà può essere consumata anche il resto dell'anno perché è ricca di tantissime **proprietà benefiche grazie alla quinoa, ai gamberetti e ai cavoletti di Bruxelles**.