



# Plan Semana<sup>30</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

¿Vivís en el hemisferio sur?

Puerro, hinojo  
Pomelo, pera

ANÍMATE A LA QUINOA

¿Vivís en el hemisferio norte?

Berenjena, judía verde  
Mango, sandía

LUNES



Bowl de adzuki y quinoa



Tabbouleh de quinoa de verano

MARTES



Budín de cebolla y quinoa con ensalada de repollo



Budín de zapallitos y quinoa con ensalada de hojas verdes

MIÉRCOLES



Cous cous con tofu



Tofu marinado con ensalada de pepinos y menta

JUEVES



Reemplazar la albahaca del pesto por rúculas en partes iguales



Fideos de trigo duro con pesto de albahacas

VIERNES



Almuerzo perfecto, Reemplazar la palta por una cucharada de mayonesa de zanahorias



Almuerzo perfecto

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena. Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo, más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR





# Plan Semana<sup>30</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganas salud.

## ANÍMATE A LA QUINOA

Este pseudocereal es el único alimento vegetal que contiene todos los aminoácidos y vitaminas esenciales.

No sólo es un alimento alto en nutrientes, sino que es simple y rápida de cocinar y, por su rendimiento, es mas económica que cualquier proteína animal.

### PROPIEDADES

Alto en proteínas, lo que lo hace ideal para las personas que llevan vidas con alta actividad física)

Cada 100 grs de quinoa, 16,5 son proteínas. Mientras que la carne vacuna contiene cada 100 grs, 20 grs son proteína.

No contiene gluten: lo que la convierte en apto celíacos o intolerantes al gluten

Tiene muy bajo valor glucémico: lo que la hace apta para diabéticos

Es alta en fibras, lo que ayuda a enfrentar problemas de estreñimiento

Contiene manganeso, fosforo y magnesio

Alta en vitamina B9 lo que la hace un alimento ideal para embarazadas

### CÓMO COCINARLA

Lo primero que hay que hacer es ENJUAGARLA. La quinoa posee una sustancia llamada saponina, que solo esta en su exterior. Por esto es tan importante enjuagarla antes de cocinarla.

Como se enjuaga?: Colocarla en un colador fino y dejar que corra el agua, frotándola suavemente. Nunca en remojo.

Como se cocina?: 1 parte de quinoa por 2 de agua.

### ECONOMÍA EN LA COCINA

La quinoa no es un alimento caro, si tenemos en cuenta que rinde casi 3 veces su volumen y 3 su peso.

Comparada con 1 kilo de carne, la quinoa servida en el plato cuesta la mitad del valor de la carne, y sino, hace la cuenta!

Cuánto rinde?:

cruda 100 grs cocida 300 grs

cruda 1 taza cocida 2 ½ taza

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR





# Plan Semana<sup>30</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

ANÍMATE A LA QUINOA

## NutriTIP

---

**Por Romina Sanchez**

La quinoa alcanzó su máxima fama cuando se estableció como un alimento fundamental para los astronautas de la NASA y la quinoa se ha consagrado como un básico para los deportistas. No hay dudas de que este pseudocereal es considerado un 'superalimento',

### Beneficios de la quinoa

1. Tiene más proteína que cualquier cereal
2. Ideal para veganos
3. Previene enfermedades
4. Buena para los diabéticos
5. Contiene carbohidratos complejos
6. Posee grasas buenas
7. Rica en fibra y minerales
8. Repleta de vitaminas
9. Apta para celíacos
10. Alivia el estreñimiento

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! [www.rominasancheznutricion.com/](http://www.rominasancheznutricion.com/)

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR

