# QUINOA CON GAMBAS Y VERDURAS-FODMAP

**1 raciones** **30 min** **Fácil**

**Invierno · Otoño · Primavera · Verano**

**Fodmap · Pescado blanco · Primeros platos · Segundos platos · Sin gluten · Sin lactosa**



## Información nutricional

Valores por ración

| | |
|---|---|
| **Energía** | **Proteínas** |
| **468 kcal** | **41 g** |
| **Grasas** | **Carbohidratos** |
| **11 g** | **47 g** |
| **Fibra** | **Sal** |
| **6 g** | **1.7 g** |

## Ingredientes

- 60 g de quinoa en crudo
- 120-150 g de gambas peladas
- 100 g de calabacín
- 50 g de zanahoria
- 50 g de pimiento rojo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Limón
- Perejil

# Preparación paso a paso

**TRADICIONAL**

1. Lava bien la quinoa bajo el grifo.
2. Cuécela en agua con sal durante 12-15 minutos, o según indique el envase. Escurre y reserva.
3. Saltea las gambas en una sartén con aceite, sal y pimienta.
4. Añade el calabacín, la zanahoria y el pimiento cortados en dados pequeños. Cocina hasta que estén tiernos.
5. Mezcla con la quinoa y termina con limón y perejil

**THERMOMIX**

1. Lava muy bien la quinoa bajo el grifo.
2. Pon en el vaso 500 g de agua y sal. Coloca la quinoa en el cestillo.
3. Programa: 15 minutos / 100 ºC / velocidad 4
4. Reserva la quinoa.
5. Vacía el vaso. Añade el aceite, el calabacín, la zanahoria y el pimiento en dados pequeños.
6. Programa: 8 minutos / 120 ºC / giro inverso / velocidad cuchara
7. Añade las gambas, sal y pimienta.
8. Programa: 4-5 minutos / 120 ºC / giro inverso / velocidad cuchara
9. Mezcla con la quinoa y termina con limón y perejil.

## Consejos

- Lava bien la quinoa antes de cocerla para retirar su sabor ligeramente amargo.
- Corta el calabacín, la zanahoria y el pimiento rojo en dados pequeños para que se integren mejor con la quinoa.
- Cocina las gambas solo hasta que cambien de color para que queden jugosas.
- Añade el limón al final para conservar un sabor fresco y más aromático.
- Usa perejil fresco justo antes de servir para dar un acabado más luminoso al plato.
- Ajusta la pimienta al gusto si buscas un resultado más intenso.