

Síntoma: Estreñimiento

Receta: Endivias rellenas de quinoa y frutos secos

- Ingredientes para una ración:

- 1 c/s de quinoa
- 4 hojas de endibia
- 50 g de champiñones
- 10 g de almendras peladas
- 1 tomate
- 25 g queso tipo de Burgos
- 1 limón
- Cilantro y sal
- Aceite de oliva virgen



- Elaboración:

1. Hervir la quinua en agua abundante con sal durante 20 minutos aproximadamente. Escurrir, dejar enfriar y reservar.
2. Picar los champiñones y saltearlos en una sartén con un chorrito de aceite. Dejar enfriar.
3. Cortar a tacos pequeños el tomate y el queso fresco.
4. Mezclar la quinua con el tomate y los champiñones. Aliñar con una vinagreta a base de aceite de oliva, zumo de limón, almendra picada y cilantro picado. Salar.
5. Rellenar las hojas de endibia con la mezcla y disponer el queso por encima.