

Participante: M.Ines Zazu Artuch

## Receta: Quinoa con espinacas y champiñones



Cantidad: para 2 personas

Ingredientes:

- 1 taza pequeña de quinoa
- 100 gr. de espinacas
- 10 champiñones
- 3 dientes de ajo
- semillas de amapola, gomasio y cúrcuma
- aceite y sal

### Elaboración:

Poner en una cazuela 2 tazas de agua con sal a hervir. Cuando hierve echar la quinoa y dejar cocer durante 20 minutos a fuego lento. Reservar.

En una sartén se ponen a freír los champiñones. Cuando estén dorados se añaden los ajos. Se reservan en un plato. Se rehogan las espinacas con un poco de aceite durante 5 minutos.

Emplatamos poniendo en el centro la quinoa y alrededor las espinacas y los champiñones. Se adereza con semillas de amapola, gomasio y cúrcuma al gusto.

## Plantas medicinales:

- Semillas de amapola: el zinc, el selenio y los ácidos grasos esenciales que aportan las semillas de amapola colaboran en la regulación refuerzan las defensas de nuestro organismo. El calcio y el fósforo remineraliza nuestros huesos, y el aporte de magnesio y potasio evita calambres y dolores musculares.
- Cúrcuma: es un remedio natural muy efectivo para el malestar estomacal. Al tener propiedades antiinflamatorias, previene la acidez y calma el ardor de estómago, así como los trastornos digestivos en general.
- Gomasio: condimento revigorizante, con alto contenido en calcio.