

TORTA DI QUINOA

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari
(Ingredienti per una torta)

INGREDIENTI

- 200 gr di farina di quinoa
- 400 gr di acqua
- 3 uova
- 100 gr di olio di girasole
- 80 gr di bevanda vegetale
- 120 gr di zucchero
- 50 gr di cacao amaro
- 12 gr di lievito
- 1 tazzina di caffè

PROCEDIMENTO

Mettere in una pentola l'acqua e la quinoa. Quando bolle abbassare la fiamma, coprire con un coperchio e cuocere fino all'assorbimento dell'acqua.

Trasferire la quinoa cotta in una ciotola per farla raffreddare. Aggiungere 3 uova, 100 gr di girasole e frullare fino ad ottenere un composto cremoso.

Aggiungere 80 gr di bevanda vegetale e frullare. Poi man mano aggiungere e amalgamare 120 gr di zucchero, 50 gr di cacao amaro, 12 gr di lievito e una tazzina di caffè.

Trasferire in uno stampo di 24 cm e infornare a 175° a forno statico per circa 50 minuti. *Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.