

## La recepta

### Amanida de quinoa amb alvocat i verdures

**Ingredients**

- 240 g quinoa
- 400 ml d'aigua
- 1 alvocat
- 10 tomàquets *cherry*
- 50 g d'olives negres
- 100 g de formatge fresc o mozzarella
- Mitja ceba petita
- Mitja pastanaga
- Oli d'oliva verge extra
- El suc d'una llimona
- 1 cullerada sopera de mostassa de Dijon
- Pebre molt
- Sal

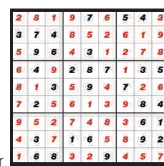
**Elaboració**

1. Renteu bé la quinoa i escorreu-la.
2. Poseu l'aigua en una cassola, tapeu-la i deixeu que bulli. Afegiu la quinoa i una mica de sal i bulliu-la a foc lent durant 20 minuts. A la meitat de la cocció, remeneu la quinoa amb l'ajuda d'una cullera. Un cop acabada la cocció, deixeu-ho reposar 3 minuts. Deixeu-ho refredar.
3. Renteu i peleu la pastanaga, la ceba, els tomàquets i l'alvocat, i feu-ne talls prims.
4. Feu una vinagreta barrejant el suc de la llimona, l'oli, la mostassa i sal-

pebrant la barreja. Bateu-la lleugerament.  
5. Barregeu la quinoa amb les olives, el formatge i les verdures, i regueu-ho tot amb la vinagreta.



Maria Vila i M. Antònia Farrés



### Sudoku

Resultats sudoku anterior

			8					7
9								6
			5		2			
	9		5	7				
2			8	3	9	4		
		8			2		9	
	8	4	2					3
3	2				8	6	5	4
	1	9			6		2	

### La vinyeta de... Jaume Parera



Fundació Privada  
Hospital Asil de Granollers

Atenció mutual i  
privada

Assistència mèdica, quirúrgica  
i obstètrica de primer nivell al  
teu hospital

[www.fphag.org](http://www.fphag.org)