

SALTEADO DE QUINOA CON VERDURAS

prepara este delicioso salteado de quinoa y verduras en 30

 30 minutos 35 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de quinoa var. [3 tacitas de quinoa]
- 3 gramos de cúrcuma
- 100 gramos de puerro o tallos de brocoli.
- 300 gramos de brocoli
- 100 gramos de zanahoria cruda con cascara [T.B.A]
- 50 gramos de maíz amarillo cubano [T.B.A]
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]
- 30 gramos de cebollín fresco
- 5 cucharaditas de aceite de oliva [25 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lava la quinoa y cuécela en abundante agua junto con la cúrcuma durante 12 a 14 m
- 2º limpia el puerro y raspa las zanahorias [2], lávalos y cuártalos en tiras, separa el brócoli en ramitos, lávalos y hervirlo con las zanahorias por 2 minutos. sumérgelos en agua fría y escúrelos. lávalo el maíz [puedes ser maíz de lata]
- 3º calienta el sartén y agrega el aceite oliva, saltea las verduras con el cebollín lavado y picado y el sésamo por 2 minutos
- 4º añade la quinoa y zumo de manzana [opcional] mezcla bien
- 5º sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [231 g]	% DDR
ENERGÍA	204 kcal	470 kcal	24 %
GRASA	6 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	127 mg	293 mg	12 %
H. CARBONO	31 g	72 g	24 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	–