

RISOTTO DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g)
- 2 rodajas gruesa de calabaza.
- 1 cebolla
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, sal, pimienta.
- chorrito vino blanco [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla y rehógala. Mientras pica la calabaza a daditos chicos y agregala también a rehogar.
- 2º Lavamos bien la quinoa y la agregamos también removiendo todo para que se impregnen los sabores.
- 3º Le agregas el chorrito de vino [opcional]
- 4º A continuación agrega agua hirviendo [podes agregarle a ese agua condimentos que quieras] poco a poco y remueve a fuego lento. Necesitamos doble de caldo para la quinoa aproximadamente. a medida que evapora vas a gregandole mas agua.
- 5º Cuando el arito que tiene dentro la quinoa queda suelto, estará listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	4 %
GRASA	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	42 mg	2 %
H. CARBONO	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	–