

RISOTO DE QUINOA VEGANO 1R

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de quinoa, cruda
- 45 gramos de cebolla blanca, cruda
- 60 gramos de champiñon
- 10 ml. de nata de Soja
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 200 gramos de agua de la red
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cacerola, pochar la cebolla picada en aceite de oliva caliente. Luego, añadir los champiñones cortados en láminas y cocinar algunos minutos.
- 2º Añade enseguida las quinoa, y remueve rápidamente.
- 3º Cubre con agua y añade la sal. Dejar cocinar a fuego medio unos 40 minutos. Mezclar de vez en cuando.
- 4º Cuando la quinoa absorba todo el agua, añadir la nata de soja y mezclar bien. Dejar cocinar a fuego medio durante 5 minutos hasta que el risotto tenga la textura que desees.
- 5º Servir [puede que sea necesario añadir más agua]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [443 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	471 kcal	24 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	37 %
H. CARBONO	15 g	65 g	25 %
AZÚCARES	2 g	10 g	12 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	47 %
SODIO	281 mg	1247 mg	52 %