

Estofado de carne, garbanzos y quinoa RYN

● Total 20 minutos 1 porción

Ingredientes

- 80 gramos de garbanzo, cocido
- 80 gramos de cerdo, lomo, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 45 gramos de quinoa, cruda
- 30 gramos de tomate cherry
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 100 gramos de brócoli

Método de preparación

- 1
Cortar la carne en dados
- 2
Sofreir la carne, los garbanzos y las verduras en una sartén, con aceite de oliva especial al gusto y sal
- 3
Añadir la quinoa y cubrir con agua. Cocinar unos 10m