

Estofado de carne, garbanzos y quinoa RYN

🕒 Total 20 minutos 1 porción

Ingredientes

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

Método de preparación

- 1
Cortar la carne en dados
- 2
Sofreír 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