

AREPA DE QUINOA Y VERDURAS ASADAS

4 porciones

Puedes agregar queso desmenuzado o palta para un toque extra de sabor.

INGREDIENTES

- 160 gramos de quinoa Hervida
- 1 Taza de harina de maíz [120g]
- 1/2 taza de agua tibia [120 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la quinoa cocida, la harina de maíz con el agua tibia, el huevo y la 1/2 cebolla previamente picada hasta obtener una masa. Forma bolitas y aplástalas ligeramente. Cocina en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas por ambos lados.
- 2º En una sartén saltear las verduras con el aceite de oliva y las especias a gusto, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
- 3º Abre las arepas por la mitad y rellena con las verduras asadas.
- 4º Puedes agregar queso desmenuzado o palta para un toque extra de sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [239 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	302 kcal	15 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	21 mg	50 mg	17 %
SODIO	19 mg	46 mg	2 %
H. CARBONO	20 g	48 g	16 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	—