



SALTEADO DE QUINOA CON ALUBIAS Y CALABAZA

1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de calabaza, cruda
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 50 gramos de quinoa, cruda o 1 vasito de quinoa cocida [125gr]
- 100 gramos de alubia negra, en conserva o 100 gramos de alubia blanca, en conserva o 100 gramos de lenteja, en conserva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si usas quinoa ya cocida, ve directamente al paso 3.
- 2º Lava la quinoa debajo del chorro del agua. En una olla pon una taza y media de agua aproximadamente. Cuando el agua hierva, vierte la quinoa, una pizca de sal y cocínala durante 20 minutos aproximadamente, hasta que la semilla se abra. Retira, escurre y reserva.
- 3º Pica la cebolla y corta en trozos no muy grandes la calabaza y el calabacín.
- 4º En una sartén echa un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente saltea las verduras con una pizca de sal a fuego medio durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén blanditas.
- 5º Añade las alubias (o las legumbres que quieras) escurridas y mézclalas con las verduras. Saltea durante un par de minutos más.
- 6º Finalmente vierte la quinoa que tienes reservada, integra con el resto de ingredientes y deja que se integren los sabores durante un minuto.
- 7º CONSEJO: Cuando cocines el plato puedes añadir alguna especia que te guste, por ejemplo, comino en polvo, ras el hanout, curry, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [387 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	357 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	33 %
H. CARBONO	13 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	57 %
SODIO	8 mg	29 mg	1 %