



QUINOA CON CURRY Y LECHE DE COCO

 15 minutos 50 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 vaso pequeño de leche de coco [28 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- Jengibre al gusto
- 60 gramos de quinoa, cruda [125gr de quinoa hervida]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aclarar la quinoa con abundante agua para retirar las saponinas que intervienen en la absorción de nutrientes. Añadir las verduras a la sartén y dejar rehogar unos minutos.
- 2º Agregar un par de cucharadas de curry amarillo en polvo y dejar cocer la quinoa el tiempo que sea conveniente, agregar cayena al gusto si se quiere dar un toque picante.
- 3º Cinco minutos antes de que la quinoa esté al punto añadir la leche de coco a la mezcla.
- 4º Dejar reposar cinco minutos.
- 5º *** PUEDES COMPRAR LA QUINOA YA PREPARADA EN VASITO Y CALENTAR EN SARTEN JUNTO LAS ESPECIAS Y AÑADIR LA LECHE DE COCO PARA MEZCLAR Y REPOSAR***

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [284 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	27 %
H. CARBONO	14 g	40 g	15 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	57 mg	163 mg	7 %