



## GRATINADO DE ALUBIAS Y QUINOA

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 4 cucharadas rasas de queso mozzarella rallado (40 g)
- 50 gramos de quinoa, cruda
- 100 gramos de alubia blanca, en conserva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 4 cucharadas de tomate frito marca Hida (40 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava la quinoa debajo del chorro del agua. En una olla, pon 2 partes de agua por una de quinoa y cuando hierva, viertes la quinoa y la dejas cocinar durante 20 minutos aproximadamente, hasta que la semilla se abra y cuele.
- 2º Corta en láminas finas la cebolla y el pimiento rojo.
- 3º En una sartén, echa un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente, vierte la cebolla y el pimiento rojo y deja que se cocine durante 3-4 minutos.
- 4º A continuación, agrega a la sartén las alubias blancas (previamente escurridas) y saltéalas un par de minutos junto con las verduras.
- 5º Vierte la quinoa, la salsa de tomate, un poco de sal y revuelve todo bien. Déjalo en el fuego a varios minutos y vuelca el contenido en un recipiente apto para horno. Espolvorea un poco de queso rallado por encima y mételo en el horno a 200°C, posición gratinado, 5-8 minutos, hasta que veas que el queso se ha fundido bien. Sácalo del horno y sirve.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (284 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	433 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	46 %
H. CARBONO	16 g	47 g	18 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
SODIO	66 mg	187 mg	8 %