

Albóndigas de Quinoa y Alubias Rojas

Esta receta está especialmente indicada para vegetarianos, deportistas, embarazadas, niños, celíacos, personas con niveles de triglicéridos o colesterol elevados, diabéticos y también para aquellas que sufren de estreñimiento. Debemos recordar que tanto la quinoa como las alubias son ricas en **fibra**. Además, es un plato muy rico en nutrientes, destaca la quinoa por el aporte de **proteínas de origen vegetal (12-20% según variedad)**, **vitaminas y minerales** (hierro, manganeso, magnesio, hierro, cobre y fósforo). **No tiene gluten y es fácil de digerir**, tiene un índice glucémico bajo, lo que significa que mantiene los niveles de azúcar en la sangre (los picos de azúcar en sangre puede llevar a darse



INGREDIENTES:

400g Alubias rojas cocidas (130g secas)
130g Quinoa
400ml Caldo vegetal o agua
1 Zanahoria grande
1 Cebolla mediana
2 Dientes de ajo
1 Cucharadita orégano seco
1 Cucharadita pimentón dulce o picante
1/2 Sal y pimienta negra molida
2 Cucharadas aceite oliva
2 Tazas salsa de tomate "Marinera" * (ver receta) - opcional

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Cocer la quinoa 15 minutos en el caldo vegetal (o agua con un poco de sal) y dejar reposar 10 minutos para que absorba todo el líquido.
2. Precalentar el horno a 180°C
3. Pelar la cebolla, zanahoria y ajo, rallar por la parte gruesa del rallador y rehogar en el aceite.
4. En un bol, poner las alubias cocidas y machacarlas un poco (no hacer puré), agregar la quinoa, las hortalizas rehogadas, orégano, pimentón, pimienta molida y sal al gusto. Amasar con las manos hasta formar una mezcla más o menos homogénea.
5. Con las manos húmedas, formas albóndigas del tamaño de una pelota de ping-pong e ir colocando en la bandeja del horno sobre papel de hornear.
6. Cocinar a 180°C durante 20-25 minutos.
7. Servir con salsa de tomate "Marinara". Se pueden tomar frías, templadas o calientes.