

Salteado de Quinoa con Verduras

Esta receta está llena de antioxidantes, vitaminas y minerales. Es un plato que nos aporta vitalidad, aunque no es muy rico en calorías. Especialmente indicado para deportistas, embarazadas, ancianos, vegetarianos y niños.

INGREDIENTES:

- 100g Quínoa
- 200ml Caldo de verduras o agua con sal
- 150g Brécol
- 150g Calabacín
- 75g Zanahoria
- 75g Pimiento rojo
- 50g Cebolla
- 2 Cucharadas Aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar la quínoa y hervir en el caldo 10 minutos a fuego lento, agregar el brécol en ramilletes pequeños y proseguir la cocción tapado, durante 5 minutos más.
2. Pelar la zanahoria y la cebolla, lavar y cortar por separado todas las verduras a trocitos.
3. Rehogar las verduras por orden de dureza, en una sartén con el aceite, primero la zanahoria con cebolla y el pimiento, luego añadir el calabacín y por último la quínoa con el brécol. Dar unas vueltas para que se integren todos los sabores y servir.