

Quinoa con Alcachofas y Espárragos

Este plato es rico en proteínas de origen vegetal, aporta aproximadamente 15g por ración. Es muy rico en fibra ya que este plato, por sí sólo aporta 25g, es decir, cubre entre el 80 - 100% de las RDA (recomendaciones diarias para un adulto sano)

INGREDIENTES:

- 100g Quinoa
- 6 Alcachofas pequeñas
- 1 Cuchara de harina o ½ limón
- 1 Manejo Espárragos verdes
- 4 Cucharadas Guisantes congelados
- 1 Cebolla
- 2 Cucharadas Aceite oliva
- 4 Cucharadas Cilantro fresco picado o perejil
- 250ml Caldo vegetal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Para evitar que las alcachofas se oscurezcan, disolver una cucharada de harina en el agua o exprimir ½ limón.
2. Pelar las alcachofas, partir en cuartos y poner dentro del bol de agua con harina.
3. Pelar la cebolla y trocear.
4. Rehogar con dos cucharadas de aceite la cebolla, agregar las alcachofas escurridas y dorar un poco.
5. Adicionar el caldo, llevar a ebullición. Incorporar la quinoa y proseguir la cocción 10 minutos a fuego lento.
6. Añadir los espárragos y los guisantes, cocinar 5 minutos más. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos más tapado.
7. Agregar el cilantro o perejil picado, remover y servir.