

Salteado de Quinoa Oriental

*La quinoa posee los ocho aminoácidos esenciales para el ser humano, lo que la convierte en un **alimento muy completo y de fácil digestión**. Entre ellos se destacan la **lisina**, importante para el desarrollo del **cerebro**, y la **arginina e histidina**, fundamentales para el desarrollo humano durante la infancia. Además, la quinoa posee un **excepcional equilibrio de proteínas, fibra, grasas no saturadas y minerales**.*

INGREDIENTES:

- 200g Quinoa
- 400ml Caldo de verduras o agua
- 400g Calabacín
- 120g Zanahoria
- 120g Cebolleta o cebolla
- 120g Pimiento Rojo
- 120g Pimiento verde
- 120g Champiñones
- 2 Dientes de ajo rallados
- 1 Cucharada Jengibre fresco rallado (o 1 cucharadita en polvo)
- 4 Cucharadas salsa de soja baja en sal
- 4 Cucharadas aceite de sésamo (o de oliva)

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Enjuagar la quinoa y poner a cocer con los 400ml de caldo de verduras o agua, diez minutos. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar entre 5 y 10 minutos más.
2. Lavar y cortar las hortalizas en juliana, por separado. Laminar los champiñones.
3. Calentar en una sartén amplia el aceite, agregar el ajo y jengibre rallado. Rehogar hasta que empiece a tomar color.
4. Añadir la cebolla, zanahoria y pimientos, saltear 2-3 minutos hasta que empiecen a ablandarse.
5. Adicionar el calabacín y champiñones, cocinar 2-3 minutos más.
6. Agregar la quinoa y salsa de soja, saltear un minuto más y servir.