

QUINOA CON VERDURAS



Ingredientes para 4 personas

- ✓ 300 gramos de judías verdes
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 pimiento amarillo
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 4 cucharadas de salsa de soja
- ✓ 2 cebollas tiernas
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 2 tazas de café de Quinoa

Preparación

- 1) Hervir la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Reservar.
- 2) Cortar las judías verdes en tiras finas, los pimientos a cuadrados pequeños y las zanahorias y las cebollas en rodajas finas.
- 3) Poner 3 cucharadas de aceite en un wok y cocinar por este orden: la cebolla, la zanahoria, las judías y los pimientos.
- 4) Cuando las verduras estén doradas y crujientes, añadir la quinoa, la salsa de soja y 2 cucharadas más de aceite, remover para amalgamar los sabores y servir caliente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 286,38 Kcal.; Proteínas: 10,85 g; Hidratos de carbono: 37,80 g; Grasas: 10,16 g

Comentarios

Para la presentación puedes utilizar un molde redondo para darle forma a la quinoa y luego disponer las verduras al wok a su lado.