

Receta de Quinoa con Vegetales

11 Mar 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica y nutritiva receta de **Quinoa con Vegetales**, la quinoa es un pseudocereal que se produce a lo largo de la Cordillera de los Andes, especialmente en Bolivia, Perú y Estados Unidos, es muy rica en hierro, calcio y fósforo además de otras vitaminas, por lo que es muy aconsejable para la dieta infantil por sus excelentes propiedades nutricionales.

Ingredientes

- Quinoa (una taza)
- Caldo de verduras (tres tazas)
- Calabacín (uno)
- Champiñones (seis o siete)
- Pimiento rojo (uno)
- Berenjena (una)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Hojas de menta

Modo de Preparación

1. Remojar la quinoa en dos tazas de agua fría durante veinte minutos, enjuagarla bajo el grifo hasta que salga clara, después escurrirla
2. Calentar el caldo de verduras y cuando hierva, añadir la quinoa y cocer a fuego bajo hasta que se consuma el caldo
3. Separar los granos con ayuda de un tenedor y reservar en un bol
4. Cortar las verduras en trocitos y saltearlas en una sartén con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y dejar hasta que estén hechas
5. Volcar las verduras sobre la quinoa reservada y mezclar con cuidado
6. Decorar con hojas de menta, servir y....buen provecho!!!