

Receta para

Arroz Quínoa con Brócoli



CANTIDADES 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

30 min / 35 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 877 calorías

Grasa 11.2 g

Proteína 37.7 g

Carbohidratos 162 g

Fibra 32.6 g

INGREDIENTES

1 taza de quínoa roja

1/2 cebolla mediana

1 taza de brócoli

1 taza de zanahorias ralladas

1 taza de guisantes

2 cdtas de raíz de jengibre recién
rallado

1/2 cdta de semillas de comino

1 cdta de cúrcuma

1 cda de jugo de limón

1/2 cda de sal

PREPARACIÓN

Paso 1: Coloque una olla grande (con tapa) a fuego medio. Una vez que esté caliente, añada 3-4 cucharadas de agua. Luego agregue ¼ cucharadita de semillas de comino, seguidas de cebollas. Saltee las cebollas y las semillas de comino durante 1 o 2 minutos.

Paso 2: Añade el jengibre rallado seguido de 3 tazas de verduras. Añade las zanahorias primero y el brócoli de último. Continúa salteando durante 3 o 4 minutos más.

Paso 3: Añade 1 taza de quínoa seca y 1 ½ taza de agua. Cubra la olla y déjala a fuego medio durante 10 -12 minutos. Revisa la quínoa, puede estar completamente cocida o casi cocida. Si es necesario, cubra la olla de nuevo y colóquela a fuego BAJO por otros 5-6 minutos

Añada 1/2 cucharadita de sal y 1 cucharada de jugo de limón antes de servir.