



Mezcla de Quinoa Estilo Asiático

4 Porciones • 1 Porción = ¾ Taza de Quinoa y 3 Onzas de Pollo

INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa cruda
- 1 taza de agua
- 1 taza de pepinos cortados en cubos
- 1 taza de pimientos rojos cortados en trozos (sin semillas)
- 2 cebollitas cortadas en rodajas finas
- ½ taza de edamame
- 12 onzas de pollo crudo, deshuesado y sin piel
- 2 cucharadas de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
- 1 diente de ajo rallado
- ½ cucharadita de jengibre rallado

INDICACIONES

1. Combine la quinoa con agua en una pequeña cacerola. Lleve el agua a hervor y, luego, disminuya la temperatura para cocer a fuego lento. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.
2. Mientras la quinoa se cocina, agregue los pepinos, los pimientos rojos, las cebollitas y el edamame en un recipiente mediano.
3. Corte el pollo en trozos pequeños y agréguelos en el recipiente también.
4. En un recipiente pequeño, combine la salsa de soya, el vinagre de arroz, la cebolla en polvo, el aceite de sésamo, el ajo y el jengibre. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
5. Una vez que la quinoa esté cocida, esponje con un tenedor y, luego, agréguela en el recipiente mediano. Salpique con la cantidad justa de vinagreta para que todo esté cubierto y revuelva suavemente.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	3/4 Cup Quinoa and 3 Ounces Chicken
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 460mg	20%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 31g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 558mg	10%

*The % Daily Values tell you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chfsa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families