



## Pilaf Integral con Hierbas

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

### INGREDIENTES

- 1 taza de mezcla de granos integrales o quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- Jugo de 1 limón
- ½ taza de pasas doradas picadas
- ¼ taza de eneldo fresco picado
- ¼ taza de perejil fresco picado
- ¼ taza de menta fresca picada
- Sal y pimienta a gusto

### INDICACIONES

1. Enjuague la mezcla de granos integrales o quinoa con agua del grifo. Coloque los granos en una cacerola mediana con agua. Lleve el agua a hervor y, luego, disminuya la temperatura para cocer a fuego lento. Tape y cocine durante 25 minutos aproximadamente o hasta que el agua se absorba y los granos estén completamente cocidos.
2. Transfiera los granos a un recipiente grande y ablándelos con un tenedor. Coloque el aceite, el jugo de limón, las pasas y las hierbas frescas y revuelva. Condimente con sal y pimienta y deje reposar durante 15 minutos antes de servir.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 5g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 36mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 197mg	4%

\*The % Daily Value tells 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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

