

Tazón de Quinoa Tostada

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa seca
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen y 1 cucharadita más (partes divididas)
- 1 taza de pepino cortado en cubos
- 1 taza de pimiento rojo cortado en trozos
- 2 tomates Roma picados
- 2 cebollitas cortadas en trozos
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- Opcional: pollo o aguacate cocidos

INDICACIONES

1. Caliente 1 cucharadita de aceite en una cacerola pequeña. Agregue la quinoa y tueste a temperatura media a alta durante 1 o 2 minutos.
2. Agregue 1 taza de agua en la cacerola y lleve a hervor. Disminuya el fuego a temperatura baja y tape. Cueza a fuego lento durante 25 minutos o hasta que el agua se absorba. Coloque la quinoa en un recipiente para que se enfríe.
3. Una vez que la quinoa esté fría, agregue el pepino, el pimiento, los tomates, las cebollitas y el cilantro. Mezcle suavemente.
4. En un recipiente pequeño o un frasco, mezcle el jugo de limón con el aceite remanente.
5. Vierta el aderezo sobre la quinoa y condimente con sal y pimienta.
6. Agregue el pollo y el aguacate.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	150
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 241mg	6%

*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

@CHEFSanAntonio

