



Mezcla de Quinoa Estilo Mediterráneo

4 Porciones • 1 Porción = 1 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)
- ½ taza de cebolla roja cortada en trozos
- Un puñado grande de hojas de perejil (picado grueso)
- ¼ taza de semillas de calabaza
- Opcional: 1/3 taza de queso feta o queso fresco desmenuzado
- 12 onzas de pollo crudo, deshuesado y sin piel
- ¼ taza de vinagre balsámico
- ½ taza de aceite de oliva extravirgen
- 1 diente de ajo (picado fino)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

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, la cebolla roja y el perejil en un recipiente mediano. Agregue semillas de calabaza y queso.
3. Corte el pollo en trozos pequeños y agréguelos en el recipiente.
4. En un recipiente pequeño, combine vinagre balsámico, aceite, ajo, orégano y albahaca. 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 2 cucharadas de la vinagreta hasta que todo esté ligeramente cubierto.
6. Condimente con sal y pimienta, y revuelva suavemente para combinar.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1/2 Cup Quinoa
and 3 Ounces Chicken

Amount per serving
Calories **500**

	% Daily Value*
Total Fat 31g	40%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 100mg	33%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 34g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 105mg	8%
Iron 4mg	20%
Potassium 588mg	15%

*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families