



## Pilaf de Quinoa Tostada

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

Receta elaborada por Connie Guttersen (dietista nutricionista registrada con doctorado)

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de quinoa enjuagada y escurrida
- 1 taza de cebolla cortada en trozos
- 1 cucharada de ajo picado
- 4 tazas de agua o caldo de verduras
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto

### INDICACIONES

1. Caliente una cacerola pequeña sobre fuego medio. Agregue el aceite de oliva y la quinoa. Revuelva para tostar la quinoa. La quinoa comenzará a saltar como las palomitas y desprenderá un aroma parecido al de la nuez. Agregue la cebolla y el ajo y revuelva hasta que se sienta su aroma.
2. Coloque el agua o el caldo y lleve a hervor. Condimente con sal y pimienta. Reduzca el fuego a bajo, tape bien y cocine durante 28 minutos.
3. Retire la cacerola del fuego, deje reposar durante 4 minutos y esponje con un tenedor.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>170</b>
<b>% Daily Value*</b>	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 5g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 3mg	15%
Potassium 33mg	0%
<small>*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.</small>	

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

@CHEFSanAntonio

