

Mezcla de Granos Mediterráneos

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tallos de apio picados
- 1 zanahoria grande picada
- 1 cebolla cortada en trozos
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de tomillo picado
- 2 cucharadas de perejil deshidratado
- 1 taza de quinoa
- Sal y pimienta a gusto
- Jugo de 1 limón

INDICACIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande. Agregue el apio, la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel, el tomillo y el perejil. Saltee hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
2. Agregue la quinoa y 2 tazas de agua. Lleve a hervor la quinoa. Tape la cacerola y lleve el fuego a bajo. Cueza a fuego lento hasta que se cocinen los ingredientes, 28 minutos aproximadamente.
3. Quite del calor y deje enfriar durante 5 minutos.
4. Quite las hojas de laurel. Agregue sal, pimienta y jugo de limón.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/2 Cup

Amount per serving
Calories 190

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 51mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 368mg	8%

*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

