

## Bol de Verduras y Quinoa con Salsa Picante de Cacahuetes



### Sirve:

6 raciones, como plato principal

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
7 Qt./6.6 L Wok with Cover  
small mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en  
Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

La quinoa se cocina rápido, es fácil de digerir, no tiene gluten y tiene un alto contenido de proteínas, hierro y vitamina B. La quinoa es originaria de los valles altos de los Andes. Cocina una gran cantidad de quinoa y así la tendrás a mano para preparar una comida sencilla, sabrosa y económica como esta.

1 taza de  
cebolla, cortada con Cono #2  
(160  
g)  
2 dientes de ajo,  
rallados con Cono #1  
1 libra de espárragos,  
cortados con Cono #5, dejando la punta entera (funciona mejor con  
gruesos)  
(454  
g)  
2 zanahorias,  
cortadas con Cono #2  
1 taza de  
guisantes, congelados  
(134  
g)  
2 tazas de  
espinacas, lavadas y picadas  
(60  
g)  
3 tazas de  
quinoa, cocinada  
(555  
g)  
1 cucharadita de  
sal

- (6 g)  
 2 cebolletas, cortadas en rodajas finas en diagonal (opcional)  
 1/2 taza de almendras laminadas o cacahuetes picados (opcional)
- (46 g)

### Salsa Picante de Cacahuetes

- 1/3 taza de mantequilla de cacahuete cremosa (86 g) 1/4  
 natural 1  
 taza de agua (60 ml) lima, su zumo 2  
 cucharadas de tamari (salsa de soja sin trigo) (30 ml) 1  
 cucharadas de vinagre de arroz (30 ml) 1/2

### Preparación :

- cucharada de jengibre, rallado con Cono #1 (6 g)  
 cucharadita de pasta de chili rojo (2 g)
1. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y el ajo. Saltea 2 minutos hasta que se doren, removiendo para que se cocinen uniformemente.
  2. Pon los espárragos y las zanahorias en un bol, cubre con agua y escurre. Añade al wok y saltea 2 - 3 minutos, hasta que estén tiernos pero crujientes.
  3. Añade los guisantes, las espinacas, la quinoa y la sal. Mezcla bien.
  4. Tapa y cocina 2 - 3 minutos hasta que las espinacas se ablanden y se calienten.
  5. En un bol pequeño, combina los ingredientes de la salsa picante de cacahuetes.
  6. Sirve caliente o a temperatura ambiente con la salsa picante por encima. Decora con la cebolleta y los frutos secos.

### Consejos:

- Sustituye la quinoa por arroz basmati o cuscus.
- Sustituye la pasta de chili rojo por Siracha o salsa picante.
- Añade pollo, cerdo, carne o pescado.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 307  
**Grasa Total:** 13g  
**Grasa** 2g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 866mg  
**Carbohidratos:** 40g  
**Fibra** 9g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 7g  
**Proteína:** 14g