

Quinoa de Mostaza Picante



Sirve:

4 raciones (aproximadamente 120g por ración)

Pieza:

1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
11" Large Skillet with Cover

Valora: ★☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta guarnición picante añadirá un toque de sabor a cualquier plato. Bajo en calorías, grasas, sodio y azúcar, este grano es un maravilloso sustituto del arroz. Con cero colesterol, la quinoa será pronto algo básico en tu familia.

120 mililitros
de caldo de pollo
(1/2
taza)
2 cucharadas
de mostaza picada gruesa
(30
mililitros)
1 cucharadita
de comino picado
(5
mililitros)
1 1/4 cucharadita
de curry
(6.25
mililitros)
1/2 cucharadita
de cúrcuma
(2.5
mililitros)
1/2 cucharadita
de pimienta roja picada
(2.5
mililitros)
1/4 cucharadita
de sal
(1.25
mililitros)
1 cucharada
+ 1 cucharadita de zumo de limón
(20
mililitros)
150 gramos

de espinaca cruda
(5 onzas)
cilantro como adorno, opcional

Preparación :

1. En la olla de 1 cuarto (0.9L), vierte una taza de agua (240 mL) y los guisantes partidos. Tapa y deja a temperatura media-alta. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce a temperatura media-baja. Deja la tapa entornada y deja cocinar durante 45 minutos.
2. En la olla de 3 cuartos (2.8L), vierte una taza de agua (240 mL) y la quinoa. Tapa y deja a temperatura media-alta. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce a temperatura media-baja y cocina durante 15 minutos. Cuando se haya absorbido todo el agua, retira, remueve, vuelve a tapar y deja reposar durante 15 minutos.
3. Coloca la sartén a temperatura media-baja. Combina el caldo del pollo, la mostaza, el comino, el curry, la cúrcuma, la pimienta roja, la sal, el zumo de limón y los guisantes partidos. Remueve aproximadamente unos 2 minutos hasta que esté burbujeando.
4. Añade la espinaca y continua cocinando y removiendo hasta que la espinaca se ablande, aproximadamente 2 minutos.
5. Añade la quinoa y remueve hasta que esté todo caliente.
6. Adorna con cilantro.

Información nutricional por ración

Calorías: 267
Grasa Total: 4g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 417mg
Carbohidratos: 46g
Fibra 11g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 15g