

Quinoa Mexicana



Sirve:

9 raciones de aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza cada una

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Comité de Médicos por una Medicina Responsable

[Agregar un Comentario](#)

$1\frac{1}{2}$ taza de
quinoa

(255
g)

Preparación :

1. Antes de empezar, lava y escurre bien la quinoa.
2. Pon todos los ingredientes en la olla a fuego medio hasta que empiece a hervir.
3. Tapa y reduce el fuego al mínimo. Cocina durante 15 - 20 minutos.
4. Remueve con un tenedor antes de servir.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 119
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 460mg
Carbohidratos: 21g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 5g