Sustanciosa Quinoa

Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Electric Oil Core Skillet
Valora:

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster®
Agregar un Comentario

½ cebolla grande, cortada con Cono #2
2 dientes de ajo, picados con Cono #1
¼ taza de caldo de verduras (60 ml)
6 onzas de soja texturizada (170 g)
½ pimiento rojo, sin semillas, picado
½ cucharadita de comino en polvo (2.5 g)
¼ cucharadita de pimienta de cayena (1.25 g)
¼ cucharadita de pimienta negra molida (1.25 g)
sal marina al gusto
1 taza de quinoa (185 g)
2 tazas de agua (475 ml)
perejil fresco, picado
cilantro fresco, picado
1 taza de maíz (164

g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 300°F/150°C. Añade la cebolla y el ajo y saltea.
2. Añade el caldo de verduras y cocina 2 - 3 minutos.
3. Añade la soja texturizada, el pimiento rojo, la quinoa y el agua. Tapa y cocina.
4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 185°F/85°C.
5. Añade las especias y el maíz. Cocina 10-15 minutos, hasta que la quinoa absorba todo el agua.

Información nutricional por ración

Calorías: 130
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 378mg
Carbohidratos: 22g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 2g
Proteína: 8g