

Receta: Quinoa Rissoto Primavera



TIEMPO DE PREPARACIÓN

35 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN

25 minutos

RENDIMIENTO

8 porciones

La quinoa es excelente fuente de proteína, calcio, hierro y cuenta con la presencia de 8 aminoácidos esenciales

more information:
jpelletier@salem.com
 978-619-5604
mimsalem.org
salemmainstreets.org



Salem Main Streets

Quinoa Rissoto Primavera

INGREDIENTES

- 2 1/2 tazas de coliflor, cortar en cuadritos y cocida previamente al vapor
- 2 cucharadas de cebolla escalonia finamente picada
- 2/3 tazas de quinoa, lavar y escurrir en agua previamente
- 3 1/2 tazas de caldo de pollo o agua
- 1/3 taza de zanahorias cortadas finamente
- 1/2 taza de chicharos frescos o congelados
- 1/4 queso parmesano rallado
- sal y pimienta al gusto
- 1/3 taza de albahaca finamente picada
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de cebolla picada

INSTRUCCIONES

Coloca la coliflor en un procesador o licuadora. Licua hasta que la coliflor este finamente triturada. Quedando alrededor de 2 tazas de coliflor picada. En un sartén grande caliente el aceite a temperatura media. Coloca la cebolla y dejala cocer por 3 minutos aproximadamente moviendo lentamente sin dejar que se queme. Agrega la cebolla escalonia y dejala cocer por 3 minutos aproximadamente moviendo ocasionalmente hasta obtener un color dorado. Agrega la quinoa y continua moviendo la mezcla por 5 minutos hasta que la quinoa empiece a dorarse ligeramente. Agrega 2 tazas de caldo lentamente. Cubre el sartén, coloca el fuego lento y deja cocer por 10 minutos aproximadamente. Posteriormente agrega la coliflor, zanahorias y media taza de caldo caliente dejando cocer por 5 minutos mas. Agrega los chicharos y deja cocer por 8-10 minutos mas hasta que los vegetales y la quinoa esten al dente. Agrega 1/4 de caldo si se requiere. El rissoto estara listo cuando el liquido se haya absorbido completamente y la mezcla esta ligeramente humeda. Sirve el risoto con un poco de queso parmesano, sal y pimienta. Coloca la albahaca para decorar el risotto.

*Prueba la Quinoa con diferentes vegetales, es deliciosa
 inspirate, tu puedes crear tu propia receta con quinoa*



INFORMACION NUTRIMENTAL (por porción)



- 4.5 gramos de grasa total
- 18 gramos de proteína
- 3 gramos de fibra
- 14 gramos de carbohidratos

ETIQUETAS DE LA RECETA

quinoa, rissoto, coliflor, cebolla, zanahorias, chicharos, albahaca

