

Quinoa con verduras

Acompaña la quinoa con verduras, un pseudocereal ideal para ensaladas o para combinar con otros ingredientes en caliente. ¡
Añádelos a la sartén y rocía con soja!

INGREDIENTES

ix2



- 1/2 taza de quinoa + 1 taza de agua
- Calabacín, lombarda
- Pimientos
- Cebolla, ajos
- 1 cucharada de salsa de soja
- Laurel, oregano, sal
- Aceite de oliva

INFORMACIÓN

NUTRICIONAL





Por persona

| | |
|---------------|-----|
| Kcal | 387 |
| Lípidos | 10 |
| Proteínas | 32 |
| Carbohidratos | 50 |

ELABORACIÓN

mividasana.es



-  1. Laver muy bien la quinoa y cocinar en el doble de cantidad de agua con laurel
-  2. Trocear la verdura en tiras
-  3. Saltear todas las verduras
-  4. Mezclar con la quinoa cocida y la salsa de soja, servir



Mi vida sana