



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de quinoa Trevijano (150g)
- 12 obleas de papel de arroz
- 200 g de tofu
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento rojo + 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento amarillo
- 1 cebolla tierna
- 1 cdta de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de salsa sriracha
- 3 g de sal

Preparación

1 – Cocemos la quinoa roja en agua (2 partes de agua por 1 parte de quinoa), durante aproximadamente 20 minutos a fuego medio o hasta que la quinoa roja doble su volumen.

2 – Mientras tanto, cortamos la cebolla, los pimientos y la zanahoria en trocitos pequeños. Cocinamos en una sartén con 1 cucharadita aceite de oliva durante 8 minutos o hasta que las verduras estén pochadas. Añadimos la quinoa, el tofu desmenuzado y mezclamos. Agregamos sal, cocinamos 5 minutos más y reservamos.

3 – Hidratamos las obleas de arroz en agua tibia durante 30 segundos. Después, las enrollamos una a una con el relleno de quinoa, verduras y tofu. Doblando el borde sobre el relleno y después, plegando los extremos laterales del papel. Pintamos con un poco de aceite de oliva e introducimos en el cajón del Air Fryer 7 minutos a 180°C. Retiramos y disfrutamos con la salsa Sriracha.

4 – ¡A disfrutar de una comida sincera!



Quinoa Roja

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	696 kJ 165 kcal
Grasas (g)	5,6
de las cuales Saturadas (g)	1
Hidratos de carbono (g)	20
Fibra alimentaria (g)	3,1
Proteínas (g)	7,6
Sal (g)	0,66