



## Receta

### Ingredientes

- 1 bolsa de quinoa tricolor con Shiitake y
- Avellanas Trevijano
- 150g de col kale rizada
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharada de pimentón dulce ahumado
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 7g de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida



**Quinoa Tricolor con shiitake y avellanas**

### Preparación

**1** – Lavamos las hojas de kale y cortamos en trozos de unos 6cm (descartar el tallo). Después, secamos con un papel de cocina. Colocamos sobre una bandeja y papel de horno sin amontonar.

**2** – Añadimos las especias, la levadura nutricional, el aceite de oliva y la sal. Mezclamos bien con dos cucharas o con las manos. Horneamos a 200°C durante 12 minutos aproximadamente o hasta que empiecen a dorarse. Retiramos y reservamos.

**3** – Mientras, en una cazuela calentamos dos cucharadas de aceite de oliva e incorporamos el contenido de la bolsa de quinoa tricolor con shiitake y avellanas de Trevijano. Removemos con una cuchara de madera durante 1 minuto y le añadiremos 900ml de agua caliente, 6g de sal, y la pimienta recién molida. Cuando empiece a hervir, cocinamos a fuego medio durante 15 minutos.

**4** – Retiramos la quinoa del fuego y la dejamos reposar 5 minutos. Para terminar, servimos la quinoa con los chips de kale.



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1077 kJ 258 kcal
Grasas (g)	11
de las cuales Saturadas (g)	2,3
Hidratos de carbono (g)	25
Fibra alimentaria (g)	21
Proteínas (g)	6,3
Sal (g)	1,72