



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de Quinoa tricolor con shiitake y avellanas Trevijano
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates frescos
- 1 trozo de jengibre crudo del tamaño de 1 ajo
- 1 cucharita (tamaño café) de sal
- 250 ml de nata de cocinar

Preparación

1- Cocinamos la Quinoa tricolor con shiitake y avellanas como se indica en la bolsa. En una cazuela, calentamos dos cucharadas de aceite e incorporamos el contenido de la bandeja. Removemos durante un minuto y añadimos 900 ml de agua caliente y 7 g de sal (o al gusto). Una vez empiece a hervir, cocinamos a fuego medio durante 15 minutos. Retiramos del fuego y dejamos reposar 5 minutos.

2- Pelamos los tomates, ajos y jengibre y los picamos en trocitos pequeños. Pochamos los ajos y el jengibre en una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva unos 3 minutos y después añadimos los tomates y la sal. Cocinamos 10 minutos.

3- Mezclamos este sofrito en la cazuela de quinoa ya cocinada y añadimos la nata. Removemos todo bien y servimos.



Quinoa Tricolor con Shiitake y Avellanas

Información nutricional	ración 240g
Valor energético	1409 kJ 338 kcal
Grasas (g)	15
de las cuales Saturadas (g)	8,8
Hidratos de carbono (g)	32
Fibra alimentaria (g)	23
Proteínas (g)	8,9
Sal (g)	1,4



Si prefieres un sabor más exótico prueba esta receta con leche de coco en lugar de nata.