

SOPA DE QUINOA ROJA AL AJO CON HUEVO



Receta

Ingredientes

- 5 cucharadas soperas de sopa de quinoa + 950 ml de agua + 4 gr de sal.
- 2 dientes de ajo
- 30 gr de pan, 1 rebanada
- 90 gr de jamón en trocitos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- Opcional: 2 pimientos choriceros

Preparación

1- En una cazuela con el aceite sofreímos los 2 dientes de ajo pelados y picaditos hasta que se tuesten un poquito. Añadimos el jamón en trocitos y el pan troceado, removemos un poco.

2- Incorporamos las cucharadas de la sopa de quinoa, el agua, la sal y los pimientos choriceros lavados, abiertos y sin semillas ni rabitos, y cuando empiece a hervir, cocinamos a fuego medio durante 20-25 minutos.

3-

 40'



Sopa de Quinoa

Información nutricional	100g
Valor energético	1138,86 kJ 274,16 kcal
Sodio (mg)	916,57
Grasas (g) de las cuales saturadas	12,15 3,16
Hidratos de carbono (g) de las cuales azúcares	18,55 2,97
Fibra (g)	24,84
Proteínas (g)	10,43
Sal (g)	2,33



Puedes personalizar tu sopa cambiando el jamón por panceta o chorizo o tofu ahumado en su versión vegetal. El pan puede ser integral, con semillitas, sin gluten o prescindir de él.