



QUINOA CON VERDURAS Y HUEVO

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INTRODUCCIÓN

Hace ya años que la quinoa llegó a nuestras vidas, pero para muchos sigue siendo un ingrediente desconocido.

Se trata de una semilla, pero con la particularidad de poder consumirse como un cereal, por eso, la llamamos también pseudocereal. Estos, a parte de destacar por su riqueza en hidratos de carbono complejos como los cereales, también lo hacen por su elevado aporte de proteínas vegetales.

La quinoa en concreto, tiene de tres a cuatro veces más nutrientes que el ya habitual, arroz integral.

Una forma de incluirla en nuestro día a día es a través de este bowl de quinoa con verduras y huevo.

Esta es una receta que llega repleta de beneficios para la salud, sin casi grasa y muy sabrosa. Nuestro plato lo tiene todo para convertirse en un aliado a la hora de comer y cenar sano, pero sin dejar de disfrutar.

TIEMPO:

45 mins

DIFICULTAD:

Fácil





QUINOA CON VERDURAS Y HUEVO

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INGREDIENTES

- Quinoa --- 100 g
- Cebolla --- 1ud pequeña
- Pimiento rojo --- 1/2ud
- Pimiento verde --- 1/2ud
- Zanahoria --- 3uds
- Calabacín --- 1/2ud
- Hierbas provenzales
- Huevo --- 2uds
- Sal
- Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

Preparamos la quinoa según indica el paquete. Una vez lista, reservamos para cuando estén listas las verduritas.

Pelamos y cortamos en pequeños trozos la cebolla y la zanahoria. Reservamos. Lavamos los dos tipos de pimiento y los cortamos en trozos de igual tamaño a los anteriores.

Lavamos el calabacín y lo cortamos en pequeños dados. Una vez listas todas las verduras, procedemos a sofreírlas.

Calentamos un poco de aceite de oliva en una cazuela. Pochamos la cebolla y los dos tipos de pimiento a fuego muy suave, bajo tapa, durante 10 minutos.

Añadimos la zanahoria y pochamos 10 minutos más. Por último incorporamos el calabacín y pochamos otros cinco minutos. Sazonamos y condimentamos con las hierbas provenzales.

Agregamos la quinoa, removemos y retiramos del fuego.

Preparamos dos huevos siguiendo una técnica libre de grasas: escalfados, cocidos, pasados por agua, a baja temperatura.

Servimos la quinua con verduritas en el bowl con el huevo encima. Podemos darle un toque de sabor espolvoreando con pimentón.

