

La quinoa es una de las plantas con mayor contenido en omega3 y bajo contenido en grasas, además está libre de gluten y es apta para celíacos.

verduras



Ingredientes

- 240g de quinoa
- 400g de calabaza
- 200g de puerros
- 200g de zanahorias
- Unas hojas de Alga Wakame
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 25g de avellanas tostadas

Paso a paso

Limpio, corto las verduras y las cuezo en 1 litro de agua hasta que estén "al dente". Se escurren y reservan. Con este agua vamos a preparar el caldo para cocer la quinoa añadiendo las algas, los ajos pelados y el laurel.

Lavo y tuesto la quinoa en una sartén sin aceite removiendo constantemente. Cuando esté la quinoa, se escalfa con el caldo hirviendo y colado (aprox. 750ml) y se cuece a fuego lento y tapada 20 minutos.

Para aliñar el plato se pica el alga, los ajos y las avellanas tostadas, se mezcla con el aceite de oliva, salpimentamos y servimos.