Guarnición de Quinua

Ingredientes:
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de quinua seca
2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
2 cucharadas. dientes de ajo, picados
2 cucharadas de perejil, picado
1/2 cucharada de tomillo, picado
1/4 cucharadita de sal
1 cebolla amarilla pequeña, finamente picada
1 cucharadita de jugo de limón

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (113g)
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

Calories 120	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 130mg	**5%**
Total Carbohydrate 19g	**6%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 2g	
Protein 4g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 6%
Calcium 2% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

*VEGANO *GLUTEN-FREE *SOY FREE

Indicaciones:

1. Calentar el aceite de oliva en cacerola a fuego medio. Agregue la quinua y tostar, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté ligeramente dorada, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue el caldo de verduras y lleve a ebullición. Vuelva a hervir a fuego lento, cubra y cocine durante 15 minutos o hasta que la quinua esté tierna.
3. En un tazón, mezcle la quinua junto con el ajo, el perejil, el tomillo, la sal y la cebolla. Espolvorear con jugo de limón, y servir.

Para obtener información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.