

## Quinoa “Arroz Frito”

### Ingredientes:

#### QUINUA

3 tazas de quinoa blanca cocida y enfriada (aproximadamente 1 taza cruda)

#### SALSA (¡o use más de la receta de salsa similar anterior si la duplica!)

4 cucharadas de aminos de coco

1 cucharada de sirope de arce

1 cucharada de mantequilla de almendras (o mantequilla de maní)

2 cucharadas de jugo de lima

¼ de cucharadita hojuelas de chile, opcional

1/4 taza cebolla verde picada

#### EL RESTO

1 cucharada de agua

3 cucharadas de aminos de coco (divididos)

1 c. zanahorias finamente picadas

1 c. cebolla verde picada (guarde las tapas verdes para decorar)

3 c. brócoli, col rizada y lombarda picados o cualquier

verduras que prefieras

1/2 taza cacahuets o anacardos

Tofu (de la receta anterior), opcional

Cilantro para decorar



### Instrucciones:

1. Cocine la quinoa, 1 taza de quinoa y 2 tazas de agua para que hierva, luego reduzca inmediatamente el fuego a bajo y cocine con la tapa puesta durante 20 minutos.
2. Prepare la salsa agregando todos los ingredientes a un tazón y batiendo para combinar. (O use la salsa sobrante de la marinada de tofu)
3. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregue agua y 1 cucharada de aminoácidos de coco y zanahorias y tallos de brócoli. Tape y cocine durante 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Luego, agregue cebolla verde picada, brócoli (u otras verduras), junto con otra 1 cucharada de los aminoácidos de coco. Revuelva, cubra y cocine por otros 2 minutos más o menos.
5. Agregue la quinoa y los aminoácidos de coco restantes. Revuelva y cocine por 1 minuto. Luego añada salsa y revuelva.
6. Cocine por otros 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue tofu si lo tiene
7. Sirva como está, o decore con anacardos adicionales, rodajas de limón y cebolla verde picada. Mejor cuando está fresco. Las sobras se mantienen cubiertas en el refrigerador hasta 4 días o en el congelador hasta 1 mes. Recalentar en la estufa hasta que esté caliente.

### Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup (205g)

Amount per serving

**Calories 240**

% Daily Value\*

Total Fat 9g 12%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 350mg 15%

Total Carbohydrate 32g 12%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 8g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 57mg 4%

Iron 3mg 15%

Potassium 429mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.