

Quinua "Arroz Frito"

Ingredientes:

QUINUA

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

SALSA (o use extra de arriba salsa similar receta si la duplica!)

4 cucharadas de coco aminos
1 cucharada de jarabe de arce
1 cucharada de mantequilla de almendras
(o mantequilla de cacahuete)
2 cucharadas de zumo de limón
1/4 cucharadita de hojuelas de chile, opcional
1/4 taza de cebolla verde cortada en cubitos

EL RESTO

1 cucharada de agua
3 cucharadas de aminoácidos de coco (divididos)
1 taza zanahorias finamente picadas
1 taza cebolla verde picada (guarde las tapas verdes para decorar)
3 tazas de brócoli picado, col rizada y col roja o cualquier verdura que prefiera
1/2 taza de cacahuetses o anacardos
Tofu (de la receta anterior)
Cilantro opcional para decorar

Instrucciones:

1. Cocine la quinua mediante la salmuera de 1 taza de quinua y 2 tazas de agua para hervir, luego vuelva a calentar inmediatamente a fuego lento y cocine con la tapa durante 20 minutos.
2. Prepare la salsa agregando todos los ingredientes a un tazón para mezclar y batir para combinar (O use la salsa sobrante de la marinada de tofu)
3. Calentar un sartén grande a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregue agua y 1 T de amino de coco y zanahorias y tallos de brócoli. Cubra y cocine durante 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. A continuación, agregue la cebolla verde picada, el brócoli (u otras verduras), junto con otra 1 T de aminoácidos de coco. Revuelva, cubra y cocine durante otros 2 minutos más o menos.
5. Agregue la quinua y los aminoácidos de coco restantes. Revuelva y arrulle durante 1 minuto. Luego agregue la salsa y revuelva.
6. Cocine durante otros 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue tofu si lo tiene
7. Sirva tal cual, o decore con anacardos adicionales, cuñas de lima 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.



Porciones: 6



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.