

Quinua Mexicana

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 jalapeño, picado
- 1 taza de quinua
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- 1 (14.5 oz) lata de tomates cortados en cubitos asados al fuego
- 1 taza de granos de elote congelados, enlatados o tostados
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- Zumo de 1 lima
- Sal al gusto
- Hojas de cilantro fresco al gusto, picadas



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	220
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 57mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 247mg	6%

*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.

Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en un sartén u olla grande a fuego medio. Agregar el ajo y el jalapeño, y saltee durante aproximadamente un minuto.
2. Agregue el resto de los ingredientes, excepto el jugo de lima, cilantro picado y sal. Déjelo hervir; cubrir, reducir fuego y cocine a fuego lento hasta que la quinua esté bien cocida, aproximadamente 30 minutos, hasta que se absorba todo el líquido. Déjalo reposar cubierto con la tapa durante 10 minutos más. Agregue el jugo de limón, agregue sal al gusto y cubra con cilantro picado.
3. Mantenga las sobras en el refrigerador hasta por cinco días, o congelar para su uso posterior.

Receta modificada por Maggie Carneiro, del sitio web damndelicious.net