

Quinoa de Tabasco & Espárragos

Ingredientes:

- 1 ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas mostaza de Dijon
- 1 cucharadita salsa de tabasco
- 2 cucharaditas jugo de limon fresco
- ½ cucharadita sal de mesa
- 16 onzas de espárragos frescos
- 2 tazas de quinoa
- 3 tazas de caldo de verduras



Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 340	Calories from Fat 80
	% Daily Value*
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 370mg	15%
Total Carbohydrate 54g	18%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 7g	
Protein 13g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 10%
Calcium 8%	• Iron 30%
*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	

Direcciones:

1. Primero combine el Tabasco y el aceite de oliva. Agregar la mostaza, el jugo de limón y sal.
2. Hierva los espárragos en una olla grande con agua, por solo durante un minuto más o menos, dependiendo del grosor de tus espárragos. Drenar. Ponga los espárragos en un baño de agua fría para detener la cocción. Los espárragos deben girar un color verde brillante.
3. Ponga a hervir el caldo de verduras y la quinoa en una cacerola mediana. Cubra y reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos o hasta que la quinoa esté tierna. Agregue la mezcla de Tabasco / aceite de oliva y los espárragos. Sirva con más salsa Tabasco a un lado.