

Una Sartén de Quinua Mexicana

Ingredientes:

Porciones: 4

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo picados
- 1 jalapeños, picados
- 1 taza de quinua
- 1 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagado
- 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos asados al fuego
- 1 taza de granos de elote frescos o congelados
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- 1 aguacate
- Jugo de una lima
- 2 cucharadas de hojas de cilantro frescas picadas



Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 serving

Amount per serving

Calories 310

% Daily Value*

Total Fat 11g 14%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 610mg 27%

Total Carbohydrate 45g 16%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 81mg 6%

Iron 3mg 15%

Potassium 614mg 15%

*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 grande a fuego medio.
2. Agregue el ajo y el jalapeño y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto.
3. Agregue la quinua, el caldo de verduras, los frijoles, los tomates, el maíz, el chile en polvo y el comino; Temporada con sal marina, cuando se utilizan otros ingredientes bajos en sodio.
4. Llevar a ebullición; tapar, reducir el fuego y hervir a fuego lento hasta que la quinua esté bien cocida, unos 20 minutos.
5. Agregue el aguacate, el jugo de limón y el cilantro.
6. Sirva inmediatamente. Rinde 4 porciones.