



RECETA DE QUINOA CON VERDURAS AL HORNO

 Porciones: 6  Tiempo de preparación 80 minutos

 Comida

INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------|--|
| ■ 1 Berenjena | ■ 1 Pizca de Jengibre en polvo |
| ■ 1 Calabacín | ■ 1 Pizca de Canela |
| ■ 1 Cebolla | ■ 1 Pizca de Mejorana |
| ■ 1 Pimiento rojo pequeño | ■ 1 Pizca de Menta |
| ■ 1 Tomate maduro | ■ Aceite |
| ■ 1 Diente de Ajo | ■ 1 Taza de Quinoa lavada (250 ml) |
| ■ 1 Pizca de Sal | ■ 3 Tazas de Agua |
| ■ 1 Pizca de Pimienta | ■ 200 gramos de margarina con sal La Villita |

MODO DE PREPARACIÓN

Cuida tu línea y la de tu familia con esta rica y nutritiva receta. Corta en dados de 1 cm la berenjena, el calabacín, la cebolla, el pimiento rojo y el tomate. Incorpora el diente de ajo pelado y bien picado, sal, pimienta, canela, jengibre, mejorana y menta para sazonar las verduras en un sartén a fuego medio.

Coloca las verduras ya sazonadas en un recipiente para horno y riégalas con un buen chorro de aceite, mezcla bien. Hecho esto, hornéalas a temperatura media-alta hasta que estén crujientes. A mitad de cocción es muy importante que las remuevas para que todas se hagan parejas. Cuando estén listas, prueba la sazón e incorpora más especias y condimentos si lo deseas.

Reserva las verduras asadas y ponte manos a la obra con la quinoa. Para eliminar la saponina, deberás lavar la quinoa directamente bajo el agua del grifo. Usa un colador de malla fina para escurrir el exceso de agua.

Pon a cocer la quinoa con las tres tazas de agua con sal durante 15 minutos aproximadamente. No tapes la olla. Para saber si está cocinada, deberás fijarte en si los granitos se han hinchado y abierto, dejando ver los bordes blancos perlados.

Cuando la quinoa esté en su punto, también observarás que se ha consumido prácticamente toda el agua. Escurre la quinoa y mézclala con la margarina con sal La Villita.

Luego, mezcla la quinoa con las verduras y listo, ahora ya tiene un sano y delicioso platillo para disfrutar.