



Dificultad:
Baja



Porciones:
18



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	112 Kcal
Proteínas:	5.3 g
Grasa Total:	3.5 g
Colesterol:	8.5 mg
H. de Carbono:	14.8 g
Fibra Dietética:	0.40 g
Sodio:	124 mg

TORTILLAS DE QUÍNOA CON POLLO

Ingredientes

- 2 Tazas de quínoa limpia
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Diente de ajo
- 3 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- ½ Pechuga de pollo cortada en cuadritos (1 suprema)
- 2 Huevos
- 1 Sobre de queso parmesano
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y agrega el ajo para dorarlo por todos lados. Luego, agrega la quínoa y cocina durante unos minutos hasta que tome temperatura. Enseguida vierte el agua caliente de una vez y condimenta con la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente disuelto, revuelve y tapa.

2.- Cocina a fuego bajo y sobre un tostador durante 20 a 25 minutos, debe verse un borde blanco lo cual indicará que está cocida. Una vez lista, retira el diente de ajo y enfría. Mientras saltea el pollo en una sartén con la mantequilla indicada, condimenta con sal y pimienta a gusto. Retira y enfría.

3.- Junta la quínoa con el pollo, añade los dos huevos y mezcla bien hasta conseguir una mezcla levemente más compacta. Luego con la ayuda de tus manos levemente humedecidas, forma tortillas de 4 a 6 cm de diámetro y de 1 cm de grosor. En la superficie espolvorea un toque de queso parmesano y un toque de orégano. Lleva a horno pre-calentado a 180°C y hornea a durante 15 a 20 minutos aprox. Hasta dorarlas y conseguir una textura firme.