



Guiso de quínoa al cilantro y frutos secos

Ingredientes

- 2 Tazas de quínoa limpia 250 g
- 1 cda de aceite de oliva 16 ml
- 1 Tableta de caldo de ajo-cebolla maggi
- Pimienta a gusto – Hojas de apio
- 4 tazas de agua caliente 400 ml
- 1 Taza de hojas de cilantro 30 g
- 1 Tarro de crema svelty 157 g
- 50 gr de almendras
- 50 gr de nueces

Preparación

1.- Calentar aceite de oliva en una cacerola y agregar quínoa para dar temperatura. Agregar pimienta y hojas de apio. Verter agua caliente, condimentar con el caldo maggi y cocinar por 20 min.

2.- Mientras, mixar cilantro con crema. Agregar la molienda a la quínoa en caliente y terminar con frutos secos en la superficie.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 Minutos

Información Nutricional

Energía:	400 Kcal
Proteínas:	11.9 g
Grasa Total:	22.7 g
Colesterol:	17.5 mg
H. de Carbono:	38.2 g
Fibra Dietética:	2.4 g
Sodio:	433 mg