



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	278 Kcal
Proteínas:	14.4 g
Grasa Total:	9.0 g
Colesterol:	20 mg
H. de Carbono:	36.6 g
Fibra Dietética:	4,8 g
Sodio:	334 mg

CARBONADA CON QUINOA Y PAVO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo picado fino
- ½ Cebolla picada en cuadritos
- ½ Pimentón rojo cortado en cubitos
- ½ Bandeja de carne de pavo molida
- 3 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Taza de quínoa limpia
- 1 Zanahoria cortada en cubitos
- 2 Papas medianas cortadas en cubos
- 100 g de zapallo camote cortado en cubos
- 1 Taza de porotos verdes
- ¾ Taza de arvejas congeladas
- ¾ Taza de choclo congelado
- ½ Paquete de acelga cortada finamente
- 1 Cucharadita de orégano
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- En una olla caliente el aceite de oliva, agrega el ajo con la cebolla y el pimentón. Saltea a fuego medio durante 1 minuto removiendo de vez en cuando hasta ablandar los vegetales. Luego, agrega la carne molida de pavo y saltea 1 minuto más removiendo constantemente para que no quede carne apelotonada. Viertes las tres tazas de agua y condimenta con el caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®

2.- Agrega la quínoa con las zanahorias y las papas con el zapallo, cocina semi-tapado a fuego medio durante 10 minutos hasta avanzar la cocción de estos ingredientes. Condimenta con el orégano y un toque de sal y pimienta a gusto.

3.- Añade los demás vegetales como; porotos verdes, arvejas y choclo, cocina nuevamente durante otros 10 minutos o más hasta cocer todos los vegetales, rectifica la condimentación y por último agrega la acelga cortada finamente y cocina solo unos minutos más. Una vez listo y todo bien cocido sirve de inmediato y disfruta de esta liviana preparación.

