



GUISO DE QUÍNOA A LA ESPINACA

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Diente de ajo machacado
- 2 Tazas de quínoa lavada y limpia
- 1 Ramito de tomillo
- 3 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI® Cucharadas de vino blanco
- 1 Paquete de espinacas sin sus tallos pasadas por agua caliente
- 1 Cajita de crema larga vida NESTLÉ® 200 ml
- 50 g de queso parmesano recién rallado
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una olla y agrega el diente de ajo, dóralo levemente por todos sus lados con el objetivo que el aceite quede perfumado con este ingrediente. Luego agrega la quínoa con el tomillo y mantén al fuego directo removiendo de vez en cuando hasta que la quínoa tome mayor temperatura.

2.- Vierte de una vez el agua caliente y condimenta la preparación con la tableta de caldo de gallina MAGGI®, vierte el vino blanco y cocina tapado a fuego medio y sobre un tostador durante 20 minutos. Una vez cocida la quínoa retira del fuego y reposa.

3.- Aparte, junta en el jarro de una mini pimer o juguera las hojas de espinacas pasadas previamente por agua caliente con la crema larga vida NESTLÉ®. procesa hasta moler completamente la espinaca y obtener una mezcla de color verde. Añade esta molienda a la quínoa caliente y además agrega el queso parmesano. Remueve hasta integrar bien las preparaciones y obtener una textura cremosa, una vez lista sirve cuando quieras acompañado de algún pescado que más te guste.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	385 Kcal
Proteínas:	11.1 g
Grasa Total:	23.6 g
Colesterol:	48,3 mg
H. de Carbono:	30.9 g
Fibra Dietética:	2,8 g
Sodio:	601 mg