



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	255 Kcal
Proteínas:	7.0 g
Grasa Total:	9.4 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	35.6 g
Fibra Dietética:	1,8 g
Sodio:	140 mg

TIMBAL DE QUÍNOA AL PEBRE

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 Tazas de quínoa
- 3 Tazas de agua
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUIIVE®
Pimienta a gusto y un toque de sal
- 1 Cebolla morada cortada en cubos pequeños
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Taza de cilantro cortado finamente
- 1 Pimentón rojo mediano cortado en cubos pequeños
- 1 Limón (su jugo)
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de vinagre
Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una olla mediana, agrega la quínoa y cocina hasta que tome mayor temperatura. Vierte toda el agua caliente y condimenta con el caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE® y un toque de pimienta. Cocina tapado y sobre un tostador a fuego bajo durante 20 minutos aproximados, hasta que veas un borde blanco en los granos de quínoa, esta será la indicación que esta lista luego del tiempo indicado. Una vez lista, retírala del fuego y deja enfriar.

2.- Luego, junta en un bowl los vegetales como cebolla, ajo, cilantro y pimentón, añade el jugo de limón y condimenta con sal. Finalmente añade el aceite de oliva con el vinagre y reposa unos minutos.

3.- Junta ambas preparaciones y remueve hasta integrar bien. Una vez lista, sirve en pocillo o moldes individuales acompañado de ensaladas.

Nota

Puedes usar esta misma receta y acompañar con mariscos fríos o calientes como mariscos, machas, pulpo entre otros.

