



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	500 Kcal
Proteínas:	18.5 g
Grasa Total:	27.0 g
Colesterol:	22 mg
H. de Carbono:	48.7 g
Fibra Dietética:	2,6 g
Sodio:	443 mg

MOLDE DE QUÍNOA CON CENTOLLA EN SALSA DE ALBAHACA

Ingredientes

Para la Quínoa

1 Cucharada de aceite de oliva

300 g de Quínoa

1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®

3 Tazas de agua caliente

1 Pote de alcachofas en conserva pequeño

1 Ramito de ciboulette cortado finamente

2 Yoghurt natural

Para la Centolla

500 g de carne centolla o jaiva

½ Taza de mayonesa light

½ Taza de hojas de albahaca

¼ Taza de jugo de limón

2 Cucharadas de aceite de oliva

Para las tostadas

3 Láminas de pan de molde sin bordes

2 Cucharadas de mantequilla

Preparación

1.- Calienta el aceite en una olla mediana y agrega la quínoa, dale un poco de temperatura a fuego medio-alto, agrega de una vez el agua caliente y condimenta con el caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® Revuelve y cocina tapado a fuego bajo y sobre un tostador durante 20 minutos, o hasta que veas un borde blando en los granos de la quínoa. Retira y deja enfriar.

2.- Mientras, junta en el jarro de una mini pimer las alcachofas en conserva previamente drenadas con el yoghurt natural, condimenta con dos pizcas de sal y una

pizca de pimienta. procesa hasta conseguir una pasta. Agrega esta preparación a la quínoa ya fría y sin nada de agua; también agrega el ciboulette y revuelve para impregnar todo muy bien.

3.- Deja la carne de centolla (sin agua) en un bowl y refrigera. Mientras, junta en el jarro de una mini pimer la mayonesa con las hojas de albahaca, jugo de limón y aceite de oliva. Condimenta con una pizca de sal y procesa hasta molerla completamente. Junta con la centolla y revuelve para impregnar muy bien. Vuelve a refrigerar.

4.- Prepara una tostadas al horno con un toque de aceite de oliva, un toque de orégano y pimienta para dar más sabor. Una vez todo listo, sirve la quínoa con la ayuda de un molde, más la tostada y la pasta de centolla, todo de manera decorativa y a disfrutar.

