

Quinoa Con Verduras



Quinoa Con Verduras

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

- 300 gr de Quinoa
- 700 gr de agua
- 200 gr de cebolla
- 100 gr de pimiento verde
- 100 gr de pimiento rojo
- 100 gr de zanahoria
- 10 gr de aceite
- 100 gr de champiñones laminados
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Pon en el cestillo la quinoa, el agua y la sal. Programa 20min/ 100° /Giro a la izquierda/ velocidad cuchara.
2. Escurre la quinoa en el cestillo y reservar en un bol.
3. Pon la zanahoria la cebolla y los pimientos junto con el aceite y trocear 5 seg / velocidad 5
4. Programar 7 minutos/ 100gr/ vel 1
5. incorporar los champiñones y programar 4 minutos/ varoma/ velocidad cucharadas
6. Verter sobre la quinoa y mezclar con la espátula.