

Quinoa Tex-Mex del Programa Nourish

Rinde: ~ 4 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Cantidad:	Ingrediente:
2 cucharitas	Aceite de canola
1 cada	Pimiento (cualquier color), dados pequeños
½ cada	Cebolla blanca, dados pequeños
2 cada	Dientes de ajo cada uno, picados
1 taza	Quinoa, enjuagada
2 cucharitas	Tajín, bajo en sodio
1 cucharita	Orégano, seco
1 lata	Frijoles pintos (15 oz), escurridos y enjuagados (u otro frijol enlatado)
2 tazas	Caldo de verduras, bajo en sodio (o agua)
½ taza	Queso cheddar extrafuerte, rallado

Método:

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio hasta que esté caliente y reluciente
2. Agregue las cebollas, los pimientos y el ajo y cocine hasta que las cebollas estén suaves (~ 2-3 minutos)
3. Agregue la quinoa, el tajín, el orégano, los frijoles y el caldo y hierva.
4. Reduzca el fuego a bajo y cocine tapado por 15 minutos.
5. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos adicionales antes de retirar la tapa
6. Retire la tapa y agregue el queso

Consejos Útiles:

- Para eliminar el amargor, antes de cocinar, enjuague la quinoa en un colador de malla fina con agua corriente fría.
- La proporción de quinoa es de 1 parte de quinoa por 2 partes de líquido
- Sustituya la quinoa por granos enteros.
- Mezcle verduras congeladas o asadas para crear una comida completa.