

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E **INGREDIENTES**

¿Qué es la quinua?

- La quinoa es una semilla sin gluten que se cocina como un grano y a menudo se utiliza como una alternativa nutritiva al arroz o la pasta.
- La quinua, naturalmente rica en proteínas, fibra y vitaminas y minerales esenciales, es un ingrediente versátil que complementa una dieta equilibrada.





Escanear para obtener una copia digital.

Dar la vuelta para obtener más información nutricional.

Beneficios para la salud de la quinua

- Proteína vegetal completa: con los nueve aminoácidos esenciales
- Rico en vitaminas y minerales: hierro, magnesio, zinc, vitaminas B
- Sin gluten: seguro para dietas celíacas.

Receta (Para 6 porciones)

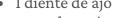
Ingredientes

- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento amarillo
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento naranja
- 1 zanahoria pequeña o ½ mediana
- 1 cebolla roja

- 1 diente de ajo
- 11 oz. de maíz enlatado simple o estilo mexicano
- 2 cabezas de cebollas verdes (cebolletas)
- 2 ½ tazas de quinua
- pizca de sal

Instrucciones

- 1. Lavar y escurrir la quinua (remojarla brevemente si se desea).
- 2. Picar finamente la cebolla morada, los pimientos, las zanahorias y las cebolletas. Escurrir el maíz.
- 3. Calienta tres tazas de agua en una olla.
- 4. En una olla aparte a fuego medio, saltee el ajo, el aceite de oliva y 1/4 de la cebolla roja hasta que se caramelice.
- 5. Añade la quinoa y la sal; revuelve durante unos minutos.
- 6. Agregue la lata de maíz escurrida; revuelva mientras hierve el agua.
- 7. Vierta 3 tazas de agua hirviendo, tape y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba y la quinua esté cocida.
- 8. Una vez que la quinua esté cocida, muévala a una montaña en el centro de la olla, cubra con el resto de las verduras, cubra y deje cocinar al vapor hasta que las verduras estén tiernas.
- 9. ¡Sirve y disfruta!













¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Beneficios para la salud de los pimientos morrones de colores

Los pimientos morrones son verduras vibrantes que se disfrutan crudas, asadas o salteadas, y sus nutrientes proporcionan varios beneficios para la salud:

- Vitamina C: estimula la función inmunológica, favorece la producción de colágeno y ayuda a la cicatrización de heridas.
- Vitamina A (betacaroteno): promueve una visión saludable y apoya la salud de la piel y el sistema inmunológico.
- **Fibra:** favorece la digestión, ayuda a mantener la sensación de saciedad y ayuda a controlar el azúcar en sangre.
- Antioxidantes (carotenoides y flavonoides): protegen las células del estrés oxidativo y la inflamación. Bajo en calorías, alto en hidratación, rico en nutrientes y favorece un control de peso saludable.

Juntos, los pimientos morrones aportan una fuente colorida de antioxidantes, vitaminas y fibra que favorecen la inmunidad, la salud ocular y el bienestar general.

Beneficios para la salud de las zanahorias, las cebollas y el maíz

Las zanahorias, las cebollas y el maíz son verduras versátiles que se encuentran en muchos platos y juntas brindan varios beneficios para la salud:

- Vitamina A (de las zanahorias): favorece la salud ocular, la función inmunológica y la integridad de la piel.
- Vitamina C (de cebollas y maíz): refuerza la inmunidad, promueve la curación y mejora la absorción de hierro.
- Fibra: ayuda a la digestión, ayuda a regular el azúcar en sangre y promueve la saciedad.
- Fitoquímicos (carotenoides, quercetina, luteína, zeaxantina): actúan como antioxidantes que reducen la inflamación y protegen contra el daño celular.
- Vitaminas B (especialmente folato presente en el maíz): favorecen el metabolismo energético y la formación de glóbulos rojos.

Juntos, las zanahorias, las cebollas y el maíz aportan una mezcla rica en nutrientes de antioxidantes, fibra y vitaminas esenciales que favorecen la visión, la inmunidad, la digestión y la salud general.

Guía de cocina de quinoa

	Cantidad cruda	Líquido necesario	Tiempo de cocción	Producir
Quinoa (enjuagada)	1 taza	2 tazas	unos 35 minutos	3 tazas

- 1. Pon a hervir a fuego lento el agua o el caldo. Luego, añade la quinua.
- 2. Reduce el fuego a bajo, tapa y deja cocinar durante 15 minutos.
- 3. Retire la olla del fuego y déjela reposar tapada durante 20 minutos más. La quinua cocida seguirá soltando vapor durante este tiempo.
- 4. Revuelve con un tenedor y disfruta!







