

# Pilaf de Quínoa

## Quinoa Pilaf

### Hace 4 porciones

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- 2 zanahorias medianas, picadas
- 1 taza de quínoa, enjuagada
- 2 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
- ¼ taza de perejil fresco picado o 4 cucharaditas de perejil seco

\*\* puede agregar vegetales adicionales de su elección, como guisantes, judías verdes, brócoli

#### Direcciones:

Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio. Cocine la cebolla en aceite durante 5 minutos hasta que esté clara.

Agregue la zanahoria y cocine 3 minutos más. Agregue la quínoa y el caldo, deje hervir.

Reduzca a fuego lento, cubra y cocine 10 minutos, agregue el perejil. Cocine de 5 a 10 minutos adicionales hasta que la quinua esté tierna y esponjosa.

#### Nutrición para 1 porción -3/4taza

Calorías: Cal 228 / Carbohidratos 35g / Grasas 12g / Grasas saturadas 1g / Proteínas 6.5g / Sodio 75mg / Azúcar 2.26g / Potasio 375mg / Fibra 3.75g / Calcio 37.75mg / Hierro 2.62mg

\*\*\*El sodio variará según la marca del caldo. La información también cambiará si se usan diferentes vegetales

### Makes 4 servings

#### Ingredients:

- 1 tbsp olive oil
- ½ cup chopped onion
- 2 medium carrots, chopped
- 1 cup quinoa, rinsed
- 2 cup low sodium vegetable broth
- ¼ cup fresh parsley chopped or 4 tsp dried parsley

\*\*can add additional vegetables of choice, such as green peas, green beans, broccoli

#### Directions:

Heat oil in a saucepan over medium heat. Cook onion in oil for 5 minutes till clear.

Add carrot, and cook 3 minutes more. Stir in quinoa and broth, bring to a boil.

Reduce to a simmer, cover, and cook 10 minutes, stir in parsley. Cook additional 5 -10 minutes until quinoa is tender and fluffy.

#### Nutrition for 1 serving -3/4cup

Calories: Cal 228 / Carbs 35g / Fat 12g / Sat fat 1g/ Protein 6.5g / Sodium 75mg /Sugar 2.26g / Potassium 375mg / Fiber 3.75g / Calcium 37.75mg/ Iron 2.62mg

\*\*\*Sodium will vary on brand of broth. Info will also change if different vegetables used

