

# ¿CÓMO PREPARAR QUINOA?

¿Cómo elaborar este versátil y nutritivo alimento?

Prepara esta fácil y deliciosa Quinoa para cualquiera de tus guisos o postres.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 taza quinoa
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- 2 tazas de agua

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

1-Enjuagamos 1 taza de quinoa, frotando las semillas con las manos. Desechamos esa agua. Volvemos a enjuagar la quinoa de esa manera 2 veces más. Escurrimos la quinoa en un colador de punto muy fino.

una cacerola vertemos 2 tazas de agua y prendemos el fuego. Cuan esté caliente, agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos y agregamos la quinoa. Mezclamos un poco. Cuando empiece a hervir, bajamos la flama a fuego muy bajo y tapamos. Dejamos así hasta que se consuma toda el agua. (Aproximadamente 20 minutos) Apagamos el fuego.

.

Ver video