

ARROZ CON QUINOA

¡Una explosión de nutrientes!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas.

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- Sal
- Aceite
- 1 taza quinoa
- 1 taza arroz integral o el de su preferencia.
- 4 y 1/2 tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien una taza de arroz integral. Apartamos

una taza de quinoa en un colador. Tallamos un poco con las manos la quinoa. Colamos y apartamos.

(El agua del enjuague tanto del arroz como la quinoa, podemos utilizarla para regar las planta).

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30

segundos. Agregamos 4 tazas y media de agua. Agregamos una cucharadita de sal. Tapamos la olla y esperamos a que hierva el agua. Destapamos la olla, vaciamos el arroz y la quinoa. Revolvemos. Volvemos a tapar la olla. Esperamos a que se consuma toda el agua. Revisamos, si ya no tiene nada de agua. Apagamos la lumbre.

Ver video

@angelinescarmona8760

Hoy he hecho el arroz con quinoa y me ha sobrado para mañana un poquito, gracias por sus excelentes recetas, que me están ayudando tanto en mi camino hacia una alimentación mas sana.

@meowm6156

I'm not a vegetarian nor a vegan but I enjoy your videos because it helps me learn to prepare more meatless dishes in my kitchen. Saludos desde San Francisco, California

@massyelpalacios4770

No puedo más de la risa con Alfonso que dijiste, como el bebe de la mujer maravilla y super man, el arroz con quinoa! Los amo! A la señora Deyanira y al divertidísimo de Alfonso! Saludos! Mi conejo se está llenando de fuerza! Los sigo a diario para prepara mis comiditas, desde hace 2 meses somos veganas mi hijas Joyce y Nayla!

@lupitadector2698

Apenas probé en restaurante vegetariano el arroz con quinoa y acompañados con unas tortitas de amaranto con espinacas, la cosa más deliciosa. Y por eso busqué este vídeo. Muchas gracias.