

PIMIENTOS MORRONES RELLENOS DE QUINOA

Prepara esta deliciosa receta llena de nutrientes.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 PERSONAS

- 3 pimientos morrón
- 1/4 de cebolla grande
- Un puño grande de Cilantro
- 1 Aguacate
- Sal
- 1/4 de taza de arándanos
- 1 taza de quinoa
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos perfectamente 1 taza de quinoa, talando las semillas entre sí. Aproximadamente 4 enjuagues. La colamos bien (El agua puede reservarla para las plantas.)

2-Ponemos la quinoa en una cacerola y agregamos 2 tazas de agua potable. Agregamos una cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que se consuma toda el agua (sin quemarse)

Apagamos el fuego.

3-Pasamos la quinoa a un tazón grande, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de arándanos finamente picados, un trozo mediano de cebolla finamente picada y un puño grande de cilantro finamente picado. Mezclamos bien, probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos

4-Cortamos a la mitad 3 pimientos morrones de diferente color. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Los pasamos a una charola para horno previamente engrasada con aceite vegetal y les vertemos un poco de aceite vegetal a cada uno e impregnamos por dentro el chile, con ayuda de una brocha de cocina. Agregamos unos granitos de sal natural de mar a cada uno y los metemos al horno precalentado a 200° C o 390° F durante 20 minutos. Los sacamos del horno.

5-Rellenamos los chiles morrones con la preparación de quinoa que ya tenemos lista. Adornamos con dos rajitas de aguacate cada uno.

6-Presentamos.

VER VIDEO

@islenabedoya4270

Que bien otra receta de pimientos rellenos, me encantan!

@mauracruz6649

Que rico y saludable manos a la obra  

@samanthabeauty5223

Me encanto ya quiero hacerlos que rico y saludable

@cleriabarrientos6194

Hola hermosos prepare hoy su receta ...deliciosa!!!!
Ahora agasajaré a mi nuera ...muchos besos son lo
máximo!!!! abrazos desde Chile