

Quinoa Estilo Arroz Frito

Rinde 5 porciones (de 1 taza)



Ingredientes:

- 2 tazas de quinoa
- 2 huevos
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 2 cebollas de verdeo, cortadas
- 1 1/2 Taza de arvejas congeladas y zanahorias
- 1/4 de taza de pasas
- 3 cucharadas de salsa de soya

Instrucciones:

1. Prepare 2 tazas de quinoa siguiendo las indicaciones del paquete y póngalas a un lado.
2. En un wok o una sartén grande antiadherente, derrita la mantequilla a fuego medio. Parta los huevos sobre la mantequilla y fríalos hasta que estén secos. Saque los huevos de la sartén y póngalos a un lado.
3. Añada la quinoa, los huevos, las pasas y la salsa de soya. Saltee hasta que se haya calentado todo, aproximadamente 3 minutos. Retire del fuego y sirva.

Nutrition Facts per serving:
200 calories; 7g fat; 29g carbohydrates; 8g protein;
8g sugars; 75mg cholesterol; 620mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

Quinoa Estilo Arroz Frito

Rinde 5 porciones (de 1 taza)



Ingredientes:

- 2 tazas de quinoa
- 2 huevos
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 2 cebollas de verdeo, cortadas
- 1 1/2 Taza de arvejas congeladas y zanahorias
- 1/4 de taza de pasas
- 3 cucharadas de salsa de soya

Instrucciones:

1. Prepare 2 tazas de quinoa siguiendo las indicaciones del paquete y póngalas a un lado.
2. En un wok o una sartén grande antiadherente, derrita la mantequilla a fuego medio. Parta los huevos sobre la mantequilla y fríalos hasta que estén secos. Saque los huevos de la sartén y póngalos a un lado.
3. Añada la quinoa, los huevos, las pasas y la salsa de soya. Saltee hasta que se haya calentado todo, aproximadamente 3 minutos. Retire del fuego y sirva.

Nutrition Facts per serving:
200 calories; 7g fat; 29g carbohydrates; 8g protein;
8g sugars; 75mg cholesterol; 620mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales