

Confetti de quinoa agridulce



INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa bien enjuagada
- 1/4 taza de almendras en rodajas (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/3 taza de perejil fresco picado (opcional)
- 1/4 taza de pasas
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Coloque la quinoa en una cacerola y cocine a fuego medio hasta que esté tostada, aproximadamente 2 minutos. Agregue 1 3/4 tazas de agua y deje hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, tapado, hasta que se absorba el líquido, de 10 a 15 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar tapado unos 2 minutos.
2. Mientras tanto, tueste las almendras en rodajas en una sartén a fuego medio-alto, revolviendo, hasta que estén doradas, aproximadamente 3 minutos y luego transfíralas a un tazón pequeño.
3. Esponja la quinoa con un tenedor. Agrega las almendras en rodajas, el aceite de oliva, el perejil, las pasas y el jugo de limón a la cacerola con la quinoa. Sazone con sal y pimienta y revuelva. Sirva tibio o frío.

Yield: 4-6 porciones

Source: Departamento de Nutrición

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.

Confetti de quinoa agridulce



INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa bien enjuagada
- 1/4 taza de almendras en rodajas (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/3 taza de perejil fresco picado (opcional)
- 1/4 taza de pasas
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Coloque la quinoa en una cacerola y cocine a fuego medio hasta que esté tostada, aproximadamente 2 minutos. Agregue 1 3/4 tazas de agua y deje hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, tapado, hasta que se absorba el líquido, de 10 a 15 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar tapado unos 2 minutos.
2. Mientras tanto, tueste las almendras en rodajas en una sartén a fuego medio-alto, revolviendo, hasta que estén doradas, aproximadamente 3 minutos y luego transfíralas a un tazón pequeño.
3. Esponja la quinoa con un tenedor. Agrega las almendras en rodajas, el aceite de oliva, el perejil, las pasas y el jugo de limón a la cacerola con la quinoa. Sazone con sal y pimienta y revuelva. Sirva tibio o frío.

Yield: 4-6 porciones

Source: Departamento de Nutrición

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.