

PREPARACIÓN DILIGENTE DE COMIDAS

Rinde: 5 • Tamaño de la porción: 1 tazón

40
minutos

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 25 minutos

QUÍNOA potente

1½ taza de quínoa blanca, enjuagada
3 tazas de agua
12 oz/350 g de ramilletes de brócoli fresco
2½ tazas de camote o batata en cubos
½ cebolla en trocitos
15 oz/425 g de frijoles negros enlatados, escurridos
2 aguacates rebanados
¼ de taza de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

1. En la base de la Multiolla Inteligente Tupperware® añade la quínoa y agua, colócala en el microondas y cocínala por 15 minutos en alta potencia. Transfiere la quínoa al tazón.
2. Añade el brócoli a la bandeja del colador blindado, añade agua hasta la línea de llenado máxima, cúbrelo y ponlo en el microondas por 10 minutos.
3. Deja que el brócoli se enfríe unos 5 minutos y échalo en el tazón.
4. Añade el camote a la bandeja del colador blindado, añade agua hasta la línea de llenado máxima, cúbrelo y ponlo en el microondas por 10 minutos. Déjalo enfriar unos 5 minutos.
5. Para servir, usa 5 tazones, añade a cada tazón ¾ de taza de quínoa, ¾ de taza de brócoli, ½ taza de camote, 2 cdtas. de cebolla roja, ½ de taza de frijoles y las rebanadas de aguacate. Echa aceite de oliva y salpica con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 470 Grasa total: 17g Grasa saturada: 2g Colesterol: 0mg Sodio: 370mg
Carbohidratos: 68g Fibra: 12g Azúcar: 8g Proteínas: 16g Vitamina D: 0% Calcio: 10%
Hierro: 30% Potasio: 12%

fecha,
tu
fiesta

Tupperware®



PARA DEMOSTRAR



Multiolla Inteligente

OPCIONAL



Cuchillo Serie
Universal del
Chef



Tazas
Medidoras



Tazón Thatsa®



Pelador
Vertical



FridgeSmart®
Pequeño Hondo



Plato Dividido
Vent'N Serve®
Redondo