

Quinoa con Vegetales al Sartén

Porciones: 4

Ingredientes:

2 tazas de quinoa (sin cocinar), lavada y escurrida
1 cucharada de aceite
1 cucharada de jengibre rallado
1 diente de ajo picado fino
1 taza de zanahoria picada en trocitos
6 arvejas
1 taza de repollo chino (baby bok choy)
2 tazas de col rizada (kale), solo las hojas (eliminar los tallos)
¼ taza de cebollín picado
2 huevos grandes batidos
1 cucharada de salsa de soya baja en sodio

Preparación:

1. En una olla mediana, cocinar la quinoa de acuerdo a las instrucciones del paquete. Apartar.
2. En una sartén grande, sobre fuego medio, agregar el aceite y cocinar el jengibre y ajo por 1 minuto.
3. Agregar la zanahoria, arvejas, col rizada y cebollín. Cocinar por 5 minutos.
4. Agregar la quinoa ya cocinada y mezclar bien. Agregar huevos y cocinar hasta que los huevos se cocinen, como 3 minutos.
5. Agregar salsa de soya y cocinar por 1 minuto más.