

Healthy Vegetable Fried Quinoa

Yield 4 servings

Ingredients

- 1 cup uncooked **quinoa** (or 3 cups of plain, left over cooked quinoa)
- 1 tablespoon **oil** (any)
- 1 tablespoon grated **fresh ginger**
- 1 clove **garlic**, finely chopped (or 1 tsp minced garlic)
- 1 cup diced **carrots**
- ½ cup **snow peas**
- 1 cup **baby bok choy**
- 2 cups **kale** (stems removed, and torn into small pieces)
- ¼ cup minced **fresh chives**
- 2 large **eggs** (or ½ cup egg substitute)
- 2 tablespoons **reduced-sodium soy sauce**

Instructions

1. In a medium saucepan, cook the quinoa according to the package directions.
2. Once the quinoa is done, place it into the refrigerator to cool to room temperature.
3. While the quinoa is cooling, in a large sauté pan or wok over moderately high heat, warm the oil. Add the ginger and garlic and sauté, stirring, for 1 minute.
4. Add the carrots, snow peas, bok choy, kale, and chives and continue cooking, stirring occasionally, until tender, about 5 minutes.
5. Add the cooked quinoa and stir. Add the eggs and continue to cook, stirring, until scrambled, about 3 minutes.
6. Add the soy sauce and continue to cook, stirring, for 1 minute. Serve hot.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 264
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 2g
Protein: 12g
Sodium: 451mg
Carbohydrates: 36g
Added Sugar: 0g
Fiber: 6g

Vegetal Frito Quinoa Saludable

4 porciones

Ingredientes

- 1 tazas de **quinoa** (enjuagado)
- 1 cucharada de **aceite**
- 1 cucharada de **jengibre** fresco rallado
- 1 diente de **ajo** (picado)
- 1 taza de **zanahorias** en cubitos
- ½ taza **tirabeques**
- 1 taza el **bok choy** bebé
- 2 tazas de **col rizada** (sin tallos, y rasgado en pedazos pequeños)
- ¼ taza de **cebollino** fresco picado
- 2 **huevos grandes** (o 1/2 taza de sustituto de huevo)
- 1 cucharada de **salsa de soja** baja en sodio

Preparación:

1. En una cacerola mediana, cocinar la quinoa de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Mientras que la quinoa se cocina, en una sartén grande o wok a fuego moderadamente alto, calentar el aceite. Añadir el jengibre y el ajo y sofría, agitación, durante 1 minuto.
3. Añadir las zanahorias, guisantes, col china, col rizada, y las cebolletas y continúe cocinando, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas, unos 5 minutos.
4. Añadir la quinoa cocida y revuelva para combinar. Añadir los huevos y cocinar, revolviendo, hasta revueltos, unos 3 minutos.
5. Añadir la salsa de soja y continúe cocinando, revolviendo, durante 1 minuto. Servir caliente.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 264
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 12g
Sodio: 451mg
Carbohidratos: 36g
Azúcar Agregada: 0g
Fibra: 6g

More great recipes at www.snap4ct.org

Facebook and Instagram: @snap4ct

USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.



Para más recetas visite www.snap4ct.org

Facebook y Instagram: @snap4ct

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

