

QUINOA CON VERDURAS



RACIÓN: 2 NIÑOS ENTRE 4-6 AÑOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS DE PREPARACIÓN

DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES

40g de quínoa.

30 gr de berenjena.

15 gr de cebolla.

30 gr de calabacín.

20g de champiñones.

Una cucharadita de tomate triturado natural.

5 ml de AOVE.

Una pizca de sal.

Especias al gusto o salsa de soja.



PREPARACIÓN

1. Lavamos muy bien la quínoa con un colador fino, ya que si no se lava puede contener saponinas que a grandes cantidades puede ser toxico. Tras la cocción tenemos que escurrirla muy bien.
2. Dejar cocer durante 10 minutos.
3. Mientras tanto, troceamos las verduras a cuadritos.
4. Primero pasamos por la sartén la cebolla con los champiñones, pasados unos minutos ponemos la berenjena y por último el calabacín.
5. Una vez van estando hechas, añadimos una cucharadita de tomate triturado natural, removemos y podemos añadir especias al gusto.
6. Pasados los 10 min, escurrimos la quínoa con un colador fino y lo añadimos a la sartén junto con las verduras.
7. Condimentar con las especias o salsa de soja.
8. Servir y listo.

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	218	2140	10,2
Proteínas [g]	3,7	36	10,3
Calcio [mg]	10,7	800	1,3
Fósforo [mg]	114	700	16,3
Magnesio [mg]	45,4	180	25,2
Hierro [mg]	1,2	10	12,0
Zinc [mg]	0,75	10	7,5
Yodo [µg]	2,5	130	1,9
Flúor [µg]	1,7	1500	0,1
Selenio [µg]	2,7	30	9,0
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,1	0,86	11,6
Vit. B2 Riboflavina [r]	0,11	1,3	8,5
Vit. B6 Piridoxina [m]	0,14	1,1	12,7
Vit. B12 Cianocobala	0	1,7	0,0
Eq. Niacina [mg]	1	14,1	7,1
Ac. Fólico [µg Activid	49,2	250	19,7
Vit. C Ac. Ascórbico	3,8	55	6,9
Ac. Pantoténico [mg]	0,28	4	7,0
Biotina [µg]	1,8	14	12,9
Vit. A [µg Eq. de reti	18	700	2,6
Vitamina D [µg]	0	5	0,0
Vit. E [mg Eq. de alfa	3,7	8	46,3
Vitamina K [µg]	9,8	30	32,7