

**WOK DE VERDURAS Y QUINOA**

RACIONES: 2 PREPARACIÓN: 30 MINUTOS

**BENEFICIOS**

La quinoa, se considera el superalimento por excelencia: con un magnífico equilibrio entre proteínas, grasas y carbohidratos. Contiene 9 aminoácidos esenciales por lo que es ideal para el aporte proteico en deportistas. Apta para intolerantes al gluten. Posee un alto contenido en fibra y en proteínas. Índice glucémico es muy bajo. Es antioxidante.

**COMO COMER**

Perfecto para comidas o cenas. Alto poder saciante por lo que se puede tomar como plato único.

**INGREDIENTES**

- 1 taza de quinoa (200 g)
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cabeza de brócoli
- Aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1/4 cucharita cayena en polvo
- 1 cucharita tamari o salsa de soja
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 taza de lombarda (70 g) Sal y pimienta
- Caldo de verduras
- 1/2 cucharita jengibre polvo Endulzante

**INDICACIONES**

- Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete.
- Trocea la cebolla, el pimiento, la lombarda y la zanahoria en juliana.
- Trocea el brócoli en trocitos usando sólo las flores (sin tallo).
- Cocina las verduras al vapor, dejándolas crujientes. Reserva.
- En una sartén grande o wok calienta el caldo y dora los dientes de ajo troceados durante un par de minutos a fuego alto.
- Añade la cayena y las verduras y dora durante otro par de minutos, removiendo de vez en cuando.
- Echa la quinoa y el resto de ingredientes y cocina otros 2 minutos.