



Salteado de Quinoa con Edamame

INGREDIENTES

- 1 cda. de tamari bajo en sodio o salsa de soya baja en sodio
- 2 cditas. de aceite vegetal
- 1/4 de cebolla blanca
- 3 zanahorias
- 3 cebollas verdes
- 1/4 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de jengibre fresco
- 1/2 tz. de col roja
- 2 tzs .de quinoa cocida
- 1/2 tz. de chícharos congelados
- 1 tz. de edamame congelados
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto

ELABORACION

1 Cocina la quinoa de acuerdo con las instrucciones del paquete. Pica la cebolla blanca. Corta en cubos las zanahorias. Pica las cebollas verdes. Pica finamente el jengibre fresco. Pica la col roja. Descongela los chícharos y el edamame.

2 Calienta el aceite vegetal en un sartén grande para saltear a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y las zanahorias. Cocina hasta que la cebolla se vuelva tierna y ligeramente translúcida.

Luego, agrega las cebollas verdes, el ajo en polvo y el jengibre fresco. Cocina hasta que esté fragante. Después, agrega la quinoa cocida, la col roja y el tamari bajo en sodio. Saltea durante aproximadamente 2 minutos.

Finalmente, agrega los chícharos y el edamame. Mezcla hasta que todo esté bien caliente. Sazona con sal y pimienta al gusto.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Usa tamari o salsa de soya baja en sodio para reducir el sodio.