



PLATOS
DE FONDO



Ají de quinua



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

⅓ de taza de quinua
½ kg de carne
1 zanahoria
2 cabezas de cebolla
1 tomate
5 papas, picadas y cocidas
1 diente de ajo
2 cdas de ají rojo
Sal
Pimienta
Aceite

Preparación

- Lave y cocine la quinua.
- En una cacerola retueste el ajo, las verduras picadas al gusto, junto con la carne picada.
- Incorpore el ají y salpimenté al gusto. Cueza.
- Una vez que esté todo cocido incorpore la quinua y las papas.
- Dé un hervor para que todos los ingredientes se incorporen.
- Sirva.



Consejo:

La carne es una buena fuente de proteínas y hierro. Si elimina la grasa antes de cocinarla puede ayudar a reducir el contenido de grasa y calorías.