

# Receta de almuerzos/ cenar basados en granos integrales

Olla de Cocción Lenta

## Quinoa con Broccoli, acelgas, y puerros



Ingredientes:	Costo Aprox.:
1 bonche de acelgas	\$2.49
8 oz brócoli congelado (de una bolsa de 10 oz)	\$2.59
1 puerro (de 1 bonche)	\$3.99
1- 14 oz lata de caldo de pollo**	\$1.09
8 oz champiñones	\$1.99
Quínoa (10 oz de una bolsa de 26 oz)	\$6.00
Condimentos:aceite vegetal, azúcar moreno,,pimientos rojos molidos, jengibre en polvo	\$1.00***
<b>Total:</b>	<b>\$19.15</b>

raciones: 8 **Costo por ración: \$ 2.39**

\*Basado en los precios del sitio web de Peapod.

\*\*ten cuidado al elegir el caldo, el MSG puede ser disimulado como Autolyzed Yeast Extract.

\*\*\*Los precios de condimentos y especias son calculados a 25 céntimos por cada uso.

**Direcciones:** Recorte el extremo de las acelgas, píquelas (equivale 6 tazas). Corte muy delgado el puerro, y lavarlos en un bol con agua. Ponga las acelgas, puerro, brócoli, caldo de pollo, aceite vegetal, azúcar moreno, pimientos rojos molidos, jengibre en polvo, champiñones (opcional), y quínoa en la olla de cocción lenta y cocine durante 2 horas a una temperatura alta, o 3 ½ horas a fuego lento, hasta que las vegetales estén crujiente y tierno y la quínoa esté blanda.

\*\*Sustituir aceite de aceite vegetal con aceite de sésamo y ponerlo encima antes de servir \*\*

### Información Nutricional por una ración de 1 taza

Calorías	192
<b>Grasa Total</b>	<b>5.3 g</b>
Grasa Saturada	0.6 g
% de total diario	2.7 %
<b>Carbohidratos</b>	<b>31 g</b>
<b>Proteína</b>	<b>8</b>
<b>fibra</b>	<b>6 g</b>

	% de total diario
Vit A	61 %
Vit C:	60 %
calcio:	12 %
hierro	35 %
Una buena fuente de*	vitamina A, B vitaminas, vitamina C, calcio, hierro, vitamina E, magnesio, Potasio, Zinc
*(10% o más del RDA)	

basada en una dieta de 2000 calorías

