

Sopa de quinoa

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

La sopa de quinoa o quinua es un plato típico de las zonas montañosas de Perú. Es una mezcla de verduras, caldo y quinoa hervidas suavemente y especiadas con orégano, comino y cilantro.

About the Recipe

188 Calories · 5 g Protein · 5 g Fiber

Lunch

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 cebolla blanca, finamente picada
- 1/2 tz / 60 g puerro/poro, cortado en cubos
- 3 dientes ajo, finamente picado
- 1/2 tz / 90 g quinoa, enjuagada
- 8 tazas caldo de vegetales
- 1 rama cilantro
- 1/4 cdta / 0,5 g comino, molido
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano, seco
- 1/2 tz / 60 g zanahoria, cortada en cubos
- 1 tz / 225 g calabaza de invierno/zapallo, cortada en cubos
- 1 tz / 120 g habas verdes, congeladas
- al gusto sal
- al gusto pimienta
- 8 tz / 2 lt caldo de vegetales

Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media, agregar la cebolla y el puerro y sudar de 6 a 7 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Si se empieza a pegar la cebolla a la olla, agregar un poco de agua o caldo de vegetales. Agregar el ajo y dejar cocer por 2 minutos más. Nota: Si se empieza a cocer la cebolla a una temperatura baja, no es necesario agregar aceite. La misma cebolla al cocer va soltando su propio jugo
2. Verter la quinoa, el caldo de vegetales, el orégano, comino y cilantro en la olla. Agregar la zanahoria y la calabaza. Hervir a fuego lento por 20 minutos.
3. Agregar las habas verdes y cocer 5 minutos más. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 188

Grasas: 2 g

Grasas saturadas: 0 g

Calorías provenientes de grasas: 8%

Colesterol: 0 mg

Proteína: 5 g

Carbohidratos: 40 g

Azúcar: 10 g

Fibra: 5 g

Sodio: 1897 mg

Calcio: 62 mg

Hierro: 2 mg

Vitamina C: 11 mg

Betacaroteno: 2563 mcg

Vitamina E: 1 mg

Potasio: 517 mg