

# Sopa de quinoa

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de [mmmole.com](http://mmmole.com) y [dorastable.com](http://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
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## 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.&nbsp;&nbsp;&nbsp;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.&nbsp;&nbsp;&nbsp;
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