

Educación de Nutrición

Con frecuencia pensamos que la quínoa es un grano, cuando en realidad es una semilla. La quínoa no contiene gluten y tiene un sabor a nuez que satisface. Es buen recurso de fibra y hierro, la quínoa además es buen recurso completo de proteína lo cual es raro entre los alimentos basados en plantas.

Los niños menores pueden ayudar a preparar la receta de abajo lavando la quínoa en un colador fino y lavar el cilantro. También puede dejar que su niño arranque las hojas del cilantro para agregarlas al final. ¡No importa lo que usted haga, usted y su familia con seguridad disfrutarán esta comida deliciosa y nutritiva!

Quínoa y Frijoles Negros

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 cucharadita de aceite vegetal | 1 cucharadita de comino molido, |
| 1 cebolla, picada | sal y pimienta negra molida, al gusto |
| 3 dientes de ajo, picados | 1 taza de granos de elote congelado |
| 3/4 de taza de quínoa, lavada | 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, lavados y escurridos |
| 1 1/2 tazas de caldo de verdura o de pollo | 1/2 taza de cilantro fresco, picado |

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en un sartén sobre calor mediano; cocinar meneando la cebolla y ajo hasta que se dore un poco, como por 10 minutos.
2. Mezclar la quínoa en la mezcla de cebolla y cubrir con caldo; sazonar con comino, sal, y pimienta. Dejar hervir la mezcla. Tape, baje el calor, y deje hervir a fuego lento hasta que la quínoa este suave y el caldo se haya evaporado, como por 20 minutos.
3. Meneando agregue los granos de elote congelado a la olla, y continúe hirviendo a fuego lento hasta que se caliente completamente, como por 5 minutos; mezcle agregando los frijoles negros y el cilantro.

