



# Pilaf de quinoa y hongos

Porciones 7 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 40 min

**Equipamiento:** Sartén, tazas y cucharas medidoras

**Utensilios:** Cuchara para mezclar

## Ingredientes

- 1 taza de quinoa cruda
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 1 paquete de 8 oz de champiñones blancos, en rebanadas
- 1 cebolla mediana, en dados
- 2 dientes de ajo, picado o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de condimento italiano
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de queso parmesano rallado

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. En un tazón bajo, enjuague la quinoa con agua fría y escurra hasta que el agua salga limpia. Cocine la quinoa según las indicaciones del paquete. Reserve.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue los hongos, la cebolla, el ajo, el condimento italiano, la pimienta negra y la sal. Cocine durante 6 minutos, hasta que los hongos y las cebollas estén tiernos, revolviendo a menudo.
4. Agregue la quinoa cocida a la sartén de verduras cocidas, revolviendo para integrar.
5. Cubra con queso parmesano.

## Información nutricional:

- Calorías 140
- Grasas totales 4.5 g
- Sodio 270 mg
- Carbohidratos totales 19 g
- Proteína 6 g