

Quinoa Con Verduras



Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes:

2 tazas de quinoa
(previamente cocida)
1 manojo de cebollas cambray
1 zanahoria
2 calabazas
250 grs de tofu
1 cs de semillas de
girasol tostadas
Aceite de ajonjolí
Salsa de soya
Sal marina



Hoja 1 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582

El paso a paso:

1. Corta las verduras y el tofu en julianas (incluye los rabos de las cebollas cambray).
2. Sofríe a fuego bajo el tofu en una cacerola por 10 minutos, con un generoso fondo de aceite y un chorro de salsa de soya, removiendo de vez en cuando.
3. En un sartén agrega una cucharada de aceite de ajonjolí y saltea las cebollas cambray a fuego medio por 4 minutos, con una pizca de sal marina.
4. Después añade el resto de las verduras y otra pizca de sal, y saltea por 5 minutos más.
5. Baja el fuego y añádele la salsa de soya, removiendo 1 minuto más y apaga.
6. Mezcla las verduras con la quinoa, el tofu y las semillas de girasol, y sirve. Se come a temperatura ambiente.

Hoja 2 de 2