



PLATILLOS-ENSALADAS

RISOTTO DE QUINOA



PORCIONES
4



PREPARACIÓN
20 MIN



COMPLEJIDAD
FÁCIL



DESCARGAR



COMPARTIR

INGREDIENTES

- 1 taza de [Royal Quinoa Nature's Heart](#)
- 1 cebolla de verdeo
- ½ taza de granos de elote
- 2 de puré de calabaza o alguna otra verdura al gusto
- Aceite de oliva extra virgen, pimienta o alguna [Mezcla de Nueces de Nature's Heart](#)
- Opcional, queso parmesano

PREPARACIÓN

1. Cocina la quinoa como indica el empaque y el elote al vapor.
2. En un sartén previamente caliente, saltea la cebolla cortada y la mezcla de nueces con una pizca de aceite de oliva extra virgen.
3. A la mezcla agrega el puré y los granos de elote.
4. Mezcla bien todos los ingredientes hasta que se integren.
5. Agrégale la quinoa y vuelve a mezclar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 223	Fibra (g): 3
Hidratos de C (g): 44	Vitamina A (IU): 277
Proteína (g): 7	Vitamina C (mg): 15
Lípidos(g): 1	Vitamina E (mg): 3

Nature's Heart te informa®:

- Aceite de oliva aporta grasas saludables a tu dieta
- Aceite de oliva aporta antioxidantes a tu dieta
- La calabaza aporta fibra a tu dieta

Conociendo Nature's Heart®:

- Quinoa Nature's Heart buena fuente de fibra
- Quinoa Nature's Heart fuente de proteína
- Quinoa Nature's Heart es libre de gluten

