Pastel de Quinua con Relleno de Caballa

Plato Principal

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	6	1000g

INGREDIENTES

- 250 g de quinua
- 150 g de queso serrano
- 100 g de zanahoria
- 250 g de alverjas
- 4 huevos
- 50 g de maní
- 8 aceitunas sin pepa
- Ají panca
- 2 cebollas
- 250 g de caballa en agua y sal
- 50 g de galletas de animalitos
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Orégano
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Lavar bien y granear la quinua hasta que esté cocida y suelta.

2. Picar cebolla en cuadrados chicos, moler los ajos, picar zanahoria en macedonia, moler el maní y moler las galletas.

3. Hacer un aderezo con la cebolla, el ají panca y el resto de ingredientes ya mencionados, al cual se le va a echar la caballa desmenuzada.

4. En una fuente o asadera previamente engrasada colocar una parte de la quinua graneada, y hacer presión para que esté bien compacta la base.

5. Añadir la mezcla ya aderezada del pescado con las galletas y maní.

6. Agregar láminas de huevo sancochado y aceitunas.

7. Cubrir con el resto de la quinua.

8. Añadir láminas de queso y huevos batidos a punto nieve.

9. Llevar al horno por espacio de 10 minutos para que gratine.

10. En un plato servir el pastel caliente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Quinua: Superalimento rico en proteínas completas, fibra, vitaminas B, hierro, magnesio y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el azúcar en sangre

• Caballa: Excelente fuente de proteínas, ácidos grasos omega-3, vitamina D y B12 que mejoran la salud cardiovascular, cerebral y refuerzan el sistema inmunológico

• Queso serrano: Proporciona calcio, proteínas y vitamina B12 que fortalecen los huesos, mejoran la función muscular y refuerzan el sistema nervioso

• Zanahoria: Rica en betacarotenos, vitamina A y antioxidantes que mejoran la visión, fortalecen el sistema inmunológico y tienen propiedades antiinflamatorias

• Alverjas: Ricas en proteínas vegetales, fibra, folatos y hierro que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el tránsito intestinal

• Huevos: Excelente fuente de proteínas completas, colina, vitaminas B12 y D que mejoran la función cerebral, fortalecen los huesos y refuerzan el sistema inmunológico

• Maní: Rico en proteínas, grasas saludables, vitamina E y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular y cerebral

• Aceitunas: Contienen ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón y combaten la inflamación

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Proteínas completas de origen vegetal y animal
• Ácidos grasos omega-3 para salud cardiovascular
• Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
• Vitaminas A, B, D, E y minerales esenciales
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Hierro para prevenir anemia
• Calcio para fortalecer huesos
• Magnesio para función muscular
• Bajo índice glucémico
• Propiedades antiinflamatorias

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia a la quinua
• Individuos con alergia al pescado (caballa)
• Quienes tienen alergia a los huevos
• Personas con alergia a los frutos secos (maní)
• Individuos con alergia a los lácteos (queso)
• Quienes tienen alergia a las aceitunas
• Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
• Individuos con diverticulitis activa

RECOMENDACIONES:
• Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
• Perfecta para dietas vegetarianas (sin caballa)
• Excelente para deportistas por su contenido proteico
• Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
• Ideal para personas con diabetes
• Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
• Excelente opción para comidas familiares
• Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
• Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
• Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com