

Salteado de Quinoa con Verduras y Pollo al Curry

Sopas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	2	285g

INGREDIENTES

- 150g de quinoa (en seco), 1/4 cucharadita de cayena en polvo, 1/2 cucharadita de jengibre en polvo, 1 cucharada de tamari o salsa de soja, Semillas de sésamo, 120g de pechuga de pollo, 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 1/2 cebolla dulce (opcional cebolla normal), Curry en polvo, Perejil (para decorar), Olivas negras

PREPARACIÓN

1. Lavar la quinoa y cocer siguiendo las instrucciones del paquete hasta que esté tierna y haya absorbido toda el agua.
2. Rehogar los pimientos y la cebolla en una sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernos.
3. Añadir el pollo cortado en trozos pequeños y cocinar hasta que esté bien dorado por todos los lados.
4. Echar las especias (curry, cayena, jengibre) y el tamari, mezclar bien para que todo se impregne de sabor.
5. Añadir las olivas en rodajas, la quinoa cocida y las semillas de sésamo, saltear todo junto y decorar con perejil fresco.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:

- Yogur griego natural sin azúcar
- Aguacate en rodajas
- Pan integral tostado
- Ensalada verde fresca
- Hummus casero
- Té verde o infusión de jengibre

Sugerencias de Uso:

- Almuerzo completo y nutritivo
- Cena ligera pero satisfactoria
- Meal prep para la semana
- Plato principal para dietas saludables
- Comida post-entrenamiento
- Opción vegetariana (sin pollo)

****Variaciones:****

- Versión vegetariana con tofu o tempeh
- Con diferentes verduras de temporada
- Salteado con arroz integral en lugar de quinoa
- Versión picante con más cayena
- Con frutos secos como almendras
- Agregando brócoli o coliflor

****Beneficios Nutricionales:****

- Excelente fuente de proteína completa (57% VD)
- Rica en fibra para digestión saludable (26% VD)
- Quinoa aporta aminoácidos esenciales
- Hierro para prevenir anemia (23% VD)
- Magnesio para función muscular (30% VD)
- Bajo en grasas saturadas

****Tips de Preparación:****

- Enjuagar bien la quinoa antes de cocinar
- Dorar bien el pollo para mejor sabor
- No sobre-cocinar las verduras
- Ajustar especias al gusto personal
- Servir inmediatamente para mejor textura

****Conservación:****

- Se mantiene 3-4 días en refrigerador
- Ideal para meal prep semanal
- Recalentar en sartén o microondas
- Agregar verduras frescas al servir
- Congelar hasta 2 meses

****Conclusión:****

Este salteado de quinoa con verduras y pollo al curry es un plato completo que combina proteínas de alta calidad, carbohidratos complejos y una variedad de nutrientes esenciales. Las especias al curry no solo aportan un sabor exótico y delicioso, sino también propiedades antiinflamatorias. Es perfecto para quienes buscan una comida nutritiva, sabrosa y fácil de preparar.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde