



Sopa de quinua desmenuzados con carne de res



Fuente: Comunidad de Guadalupe (Ecuador)

Ingredientes:

½ taza de quinua (100 g)
250 g de carne de res
1 zanahoria mediana (100 g)
½ taza de arveja fresca (75 g)
2 papas medianas (200 g)
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
2 cdtas de culantro
2 cdas de aceite o manteca de color (30 g)
Sal

Preparación

- Hierva la quinua durante 30 minutos.
- Cocine la carne cortada en cuadritos, la cebolla y el ajo picados finamente con el aceite o manteca de color. Deje hervir durante 15 minutos.
- Incorpore la zanahoria picada en cuadritos y la arveja. Hierva por 15 minutos más.
- Luego agregue las papas cortadas en trozos medianos y deje hervir hasta que se cocinen.
- Al final añada el culantro picado.
- Sirva caliente.



Consejo:

La carne es una buena fuente de proteínas y hierro. Si elimina la grasa antes de cocinarla puede ayudar a reducir el contenido de grasa y calorías.