

Healthy Vegetable Fried Quinoa

4 Servings

Ingredients

- 1 cup uncooked **quinoa** (or 3 cups of plain, left over cooked quinoa)
- 1 Tbs **oil** (vegetable, olive or canola oil)
- 1 Tbs grated **fresh ginger**
- 1 clove **garlic**, finely chopped (or 1 tsp minced garlic)
- 1 cup diced **carrots**
- ½ cup **snow peas**
- 1 cup **baby bok choy**
- 2 cups **kale** (stems removed, and torn into small pieces)
- ¼ cup minced **fresh chives** or **scallions**
- 2 large **eggs** (or ½ cup egg substitute)
- 2 Tbs **reduced sodium soy sauce**

Instructions

1. In a medium saucepan, cook the quinoa according to the package directions.
2. Once the quinoa is done, place it in the fridge to cool to room temperature.
3. While the quinoa is cooling, in a large sauté pan or wok over high heat, warm the oil. Add ginger and garlic, sauté, stirring 1 minute.
4. Add the carrots, snow peas, bok choy, kale and chives and continue cooking, stirring occasionally until tender, about 5 minutes.
5. Add the cooked quinoa and stir. Add the eggs and continue to cook, stirring until eggs are scrambled, about 3 minutes.
6. Add the soy sauce and continue to cook for about 1 minute. Serve hot.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 270

Total Fat: 9g

Saturated Fat: 1.5g

Protein: 11g

Sodium: 370mg

Carbohydrates: 36g

Added Sugar: 0g

Fiber: 11g

Quinoa con Vegetales Salteados

Ingredientes

4 Porciones

- 1 tazas de **quinoa** (enjuagado) ó 3 tazas de quinoa pre-parada
- 1 cucharada de **aceite** (vegetal, olive o canola)
- 1 cucharada de **jengibre fresco** rallado
- 1 **diente de ajo** (picado) ó 1 cucharadita tajadas de ajo picado
- 1 taza de **zanahorias** en cubitos
- ½ taza **guisantes**
- 1 taza de **bok choy tierna**
- 2 tazas de **col rizada** (sin tallos, y partida en pedazos pequeños)
- ¼ taza de **cebollino fresco** picado
- 2 **huevos** grandes (o 1/2 taza de sustituto de huevo)
- 1 cucharada de **salsa de soya** baja en sodio

Preparación

1. En una cacerola mediana, cocinar la quinua de acuerdo con las instrucciones del paquete. Cuando esté cocinada transferirla a la refrigeradora para que se enfríe.
2. Mientras que la quinua se cocina, en una sartén grande o wok a fuego moderadamente alto, calentar el aceite. Añadir el jengibre y el ajo y sofría, moviendo, durante 1 minuto.
3. Añadir las zanahorias, guisantes, bok choy, col rizada, y el cebollino y continúe cocinando, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos, unos 5 minutos.
4. Añadir la quinoa cocida y revuelva para combinar. Añadir los huevos y cocinar, revolviendo, unos 3 minutos.
5. Añadir la salsa de soja y continúe cocinando, revolviendo, durante 1 minuto. Servir caliente.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 270

Grasa Total: 9g

Grasa Saturada: 1.5g

Proteína: 11g

Sodio: 370mg

Carbohidratos: 36g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 11g