

GUIISO DE QUINUA
con atún

INGREDIENTES:

- 1 lata de Filete de Atún **Campomar** (170g)
- 150g de quinua blanca lavada
- 20g (¼ unidad) de cebolla blanca picada en cuadraditos
- ½ diente de ajo picado
- 80g (¼ taza) de alverjitas
- 1 cucharadita de mantequilla
- 100g de cebolla cortada a la pluma
- 80g de aceitunas
- 80g de pimiento cortado en cubitos
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN: 40 min / 01 porción

Poner en una olla la quinua y agua, una vez que esta haya hervido desechar el agua. El tiempo de cocción es de 40 minutos aproximadamente.

Picar la cebolla y el ajo en cuadraditos.

En otra olla, colocar la mantequilla. Una vez que esta esté derretida colocar la cebolla y el ajo hasta que se doren.

Luego agregar la quinua previamente cocida. Mezclar y dejar hervir.

Agregar la conserva de atún y las alverjitas peladas a la olla con quinua, y dejarlo cocer por 10 minutos.

En un bowl, preparar ensalada de cebolla, aceitunas y pimiento. Aliñar con aceite de oliva o limón. Servir y disfrutar.

Total por porción

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
999	55	50	111