

# Tazón de Verduras y Quinua al Vapor

**Rendimiento:** 8 porciones  
**Tamaño de la porción:** ¼ de taza de quinua + ½ taza de verduras + 1 cucharada de aderezo



Mezclar varios vegetales agrega nutrientes a nuestra dieta. Seleccione al menos 2 verduras para cocinar al vapor. El jugo de limón y las hierbas le dan sabor para que podamos usar menos grasa y sal.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	1 cuenco
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>240</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa total</b> 9 g	12%
Grasa saturada 1.5 g	8%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 250 mg	11%
<b>Carbohidratos totales</b> 34 g	12%
Fibra dietética 6 g	21%
Azúcares totales 9 g	
Incluye 3 g azúcares añadidos	6%
<b>Proteína</b> 7 g	14%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 64 mg	4%
Hierro 2 mg	10%
Potasio 520 mg	10%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

**Opciones: Otras verduras que se pueden utilizar son la coliflor, el brócoli, los espárragos, el calabacín, la calabaza amarilla y el pimiento verde.**

**Opciones: Otros cereales integrales cocidos que se pueden utilizar incluyen arroz integral, bulgur, cebada o una mezcla de cereales integrales.**

## INGREDIENTES

- 8 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 2 tazas de judías verdes frescas, recortadas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 2 pimientos morrones rojos, sin semillas y en juliana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de hierbas frescas (eneldo, romero, tomillo, albahaca, orégano)
- 4 tazas de quinua cocida
- Aderezo de tahini de arce (receta a continuación)

### Aderezo Tahini De Arce

- ¼ de taza de tahini
- 3 cucharadas de agua
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de jarabe de arce (o miel)
- ¼ de cucharadita de sal kosher

En un tazón pequeño, bata todos los ingredientes.

## DIRECCIONES

1. Coloque una vaporera en una olla grande con tapa.
2. Llène la olla con agua justo por debajo del nivel del inserto.
3. Lleve el agua a fuego lento a fuego medio-alto.
4. Coloque las zanahorias, las judías verdes y los pimientos en la canasta vaporera.
5. Tape la olla y cocine al vapor las verduras durante 10 minutos o hasta que estén tiernas y crujientes.
6. Coloque las verduras al vapor en un tazón para servir.
7. Vierta aceite, jugo de limón, sal, pimienta y hierbas sobre las verduras y revuelva bien.
8. Coloque ¼ de taza de quinua cocida en cada tazón para servir.
9. Cubra la quinua con ½ taza de verduras y rocíe cada porción con 1 cucharada de aderezo de arce.

