Crema de calabaza con quinoa, pollo y huevo



Ingredientes para 2 personas:

Para la crema:

150 g de calabaza
1 cebolla roja
1 cda de aceite de oliva virgen
Sal

Para la quinoa:

100g de quinoa
1 huevo
1/2 pechuga de pollo
1 diente de ajo
Queso 0%

cilantro
1/2 granada
aceite de oliva virgen
sal

Preparación:

Hornea la calabaza y la cebolla con un buen chorro de aceite y sal durante 20 min a 200ºC después trituramos hasta obtener una crema fina, apartamos el huevo cocido.
Lava la quinoa y cuécele con sal durante 12 minutos.
Filetea, trocea y salpimentándoos las pechugas de pollo.
Saltea la pechuga fileteada con el diente de ajo picado y añádelo a la quinoa cocida; espolvorea coon cilantro y menta finamente picados.
Para terminar coloca un montoncito de quinoa con pollo en un plato y sobre ella el huevo cocido y unos granos de granada. Sirve la crema espolvoreada con un poco de queso rallado.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
407	26,32g	30g	20g	5mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524