

Sopa de quinoa

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

La sopa de quinoa o quinua es un plato típico de las zonas montañosas de Perú. Es una mezcla de verduras, caldo y quinoa hervidas suavemente y especiadas con orégano, comino y cilantro.

About the Recipe

188 Calories · 5 g Protein · 5 g Fiber

Lunch

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 cebolla blanca, finamente picada
- 1/2 tz / 60 g puerro/poro, cortado en cubos
- 3 dientes ajo, finamente picado
- 1/2 tz / 90 g quinoa, enjuagada
- 8 tazas caldo de vegetales
- 1 rama cilantro
- 1/4 cdta / 0,5 g comino, molido
- 1/2 cdta / 0,5 g orégano, seco
- 1/2 tz / 60 g zanahoria, cortada en cubos
- 1 tz / 225 g calabaza de invierno/zapallo, cortada en cubos
- 1 tz / 120 g habas verdes, congeladas
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Directions

- ## Nutrition Facts

Potasio: 517 mg