

VERDURAS ASADAS CON QUINOA



| Fácil



| 50 min



| 5 raciones



| 1,2 €/ración

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 2 batatas dulces, cortadas en cubos
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 calabacín, cortado en cubos
- 1 cebolla morada, cortada en trozos
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- 1 c.p. comino en polvo
- 1 c.p. pimentón ahumado
- Jugo de 1 limón
- Hierbas frescas (como cilantro o perejil) para decorar



ALÉRGENOS

Sin alérgenos de declaración obligatoria.

ELABORACIÓN

1. **Precalentar** el horno a 200°C.
2. **Enjuagar** la quinoa bajo agua fría y luego cocinarla en 2 tazas de agua según las instrucciones del paquete. Dejar enfriar.
3. En una bandeja para **hornear**, **mezclar** las zanahorias, batatas dulces, pimiento, calabacín y cebolla. Rociar con el aceite, sal, pimienta, comino en polvo y pimentón ahumado. Mezclar bien para que los vegetales queden bien cubiertos.
4. **Hornear** durante 30-35 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos y dorados.
5. En un cuenco, **mezclar** los vegetales con la quinua. Rociar con el jugo de limón y mezclar.
6. **Servir** caliente, decorado con hierbas frescas picadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	Energía 330 kcal	Hidratos de carbono 49,3 g	Azúcares 13,5g	Grasas 8g	Grasas saturadas 1,3g	Proteínas 7,4g	Fibra 7g	Sal 0,6g
------------	---------------------	-------------------------------	-------------------	--------------	--------------------------	-------------------	-------------	-------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las Sobras:** si te sobran vegetales asados o quinua, guárdalos en el refrigerador y úsalos al día siguiente en ensaladas, bowls, o como relleno para tacos o burritos.
- **Compostaje:** los restos de alimentos que no se pueden reutilizar puedes compostarlos en lugar de tirarlos a la basura. El compostaje es una forma sostenible de desechar residuos orgánicos.
- **Aprende a Almacenar Alimentos:** conoce cómo almacenar diferentes tipos de alimentos para prolongar su vida útil. P.ej, guarda las hojas de espinacas o rúcula en un recipiente hermético con una toalla de papel para absorber la humedad y mantenerlas frescas más tiempo.
- **Aprovecha las Sobras de Verduras:** si tienes pequeñas cantidades de verduras sobrantes de otras comidas, como brócoli o champiñones, agrégalas a esta receta. Reducirás aún más el desperdicio de alimentos.
- **Mantén un Registro de Tus Desperdicios:** llevar un registro de los alimentos que tiras puede ayudarte a identificar patrones y hacer ajustes en tus compras y hábitos de cocina para reducir el desperdicio en el futuro.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Lava y Reutiliza:** en lugar de usar papel de aluminio o papel pergamino desechable en la bandeja de hornear, considera usar tapetes de silicona reutilizables para hornear o simplemente lava los utensilios después de usarlos.
- **Cero Desperdicio:** intenta utilizar todas las partes comestibles de los ingredientes y aprovecha los alimentos sobrantes de manera creativa.
- **Evita el Exceso de Sal:** limita la cantidad de sal que agregas a la receta, ya que un alto consumo de sodio puede contribuir a problemas de salud. Puedes utilizar hierbas frescas o secas para dar sabor, como perejil, orégano o albahaca.