Tiras de Pollo a la Quinoa

Makes: 6 Porciones

Ingredients

- 1 quart** quinoa
- 4 slices** de pan integral
- 6** pechugas de pollo (sin hueso y sin piel)
- 1 tablespoon** ajo en polvo
- 2 teaspoons** pimentón (paprika)
- 2 teaspoons** de comino molido
- 1 tablespoon** caldo de verduras bajo en sodio

Directions

1. Cocine la quinoa seca en una cantidad igual de agua con caldo de verduras bajo en sodio hasta que la quinoa esté lista. Los granos estarán ligeramente transparentes y la cola se debe mostrar.
2. Retire del fuego y cole bien, añada las especias.
3. Extienda la quinoa escasamente en bandejas planas y coloque en un horno a 325 grados F. Cada 5 minutos, revuelva con una espátula y continúe a hornear hasta que esté completamente seca. Retire del horno y déjela enfriar. Coloque la quinoa seca y el pan en un procesador de alimentos y pulse varias veces hasta convertir la quinoa a grano medio. No la mezcle demasiado. Se puede guardar en un recipiente hermético hasta por 7 días.
4. Corte la pechuga de pollo sin piel en tiras. Trate de mantener el pollo en un tamaño uniforme.
5. Espolvoree el pollo con la mezcla de quinoa y pan rallado. Póngalo en bandejas planas forradas.
- 6 CCP: Cocine a 400 grados F a una temperatura interna de 165 grados F por 15 segundos. (Cerca de 9 a 12

minutos) Sirva 3 rebanadas de pechuga de pollo en cada plato de servir.

7 CCP: Para servirlo caliente, manténgalo a 140 grados F o más alto.