

Quinoa Risoto con Camarón y Repollo

Makes: 6 Servings

"La familia de mi madre es italiana y a todos nos gusta cocinar juntos," dice John. "Durante años, mi madre ha estado ocultándonos verduras en nuestros risottos. Ahora que he cachado sus formas escondidas, yo he llegado aún a un nivel superior y agrego quínoa en lugar de arroz. Este es uno de mis favoritos, y es libre de gluten, también. Para postre, un tazón de frambuesas y arándanos arremolinados alrededor de yogur griego de vainilla es un plato divertido rojo, blanco y azul muy invitador."

Ingredients

- 3 tablespoons** aceite de oliva
- 3 cloves** ajo (picado)
- 1 pound** camarones grandes (pelados y desvenados)
- sal y pimienta negra recién molida
- 1/2** cebolla amarilla (cortada)
- 1 cup** quínoa (quinua) bien enjuagada
- 2 1/4 cups** caldo de pollo (o caldo de pollo bajo en sodio)
- 1 cup** repollo picado
- 1/2 cup** guisantes congelados
- 1/2 cup** maíz congelado
- 1** medio tomate ciruela (picado)
- 1/4 cup** queso Parmesano rallado

Directions

1. En una sartén grande a fuego moderado, caliente 2 cucharadas de aceite de oliva. Añada el ajo y los camarones, junto con una pizca de sal y pimienta y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que el camarón este rosado, aproximadamente por 5 minutos. Transfiera a un tazón. No limpie el sartén.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	317	
Total Fat	12 g	18%
Protein	21 g	
Carbohydrates	30 g	10%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	2.6 g	13%
Sodium	383 mg	16%

MyPlate Food Groups

2. En la misma sartén a fuego moderado, caliente el aceite de oliva (1) la cucharada restante. Agregue la cebolla y sofría hasta que estén transparentes, unos 3 minutos. Agregue la quínoa y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 1 minuto.

3. Añada el caldo de pollo y ponga a hervir, revolviendo ocasionalmente. Reduzca el calor y hierva a fuego lento durante 5 minutos. Agregue el repollo, guisantes, maíz y tomate y cocine hasta que la quínoa esté tierna, por unos 5 minutos.

4. Agregue los camarones cocidos y revuelva suavemente para combinar.

5. Agregue el queso parmesano y sazone con sal y pimienta. Sírvalo caliente.

Notes

Estado: Connecticut

Nombre del niño: John Breitfelder, 9