

Quinua Vaquero

Makes: 24 or 48 servings

Ingredients	24 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Quinua		3 tazas		6 tazas
Agua		6 tazas		12 tazas
Vinagre de cidra		1/4 taza		1/2 taza
Aceite de oliva		1/2 taza		1 taza
Frijoles negros, enlatados, escurridos		8 latas de 15 oz		16 latas de 15 oz
Maíz, congelado		4 tazas		8 tazas
Tomates tipo cerezo, cortados en mitad		2 tazas		4 tazas
Cebollas, rebanadas		1 taza		2 tazas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	241	
Total Fat	2 g	
Protein	12 g	
Carbohydrates	46 g	
Dietary Fiber	12 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	552 mg	

Directions

1. Combine el agua y la quinua en una sartén pequeña y póngala a hervir. Cúbrala y déjela hervir a fuego lento, aproximadamente de 12 a 15 minutos hasta que la quinua esté blanda.
2. Con una batidora de alambre, a mano, bata el aceite y el vinagre juntos. Viértalo sobre la quinua.
3. Agregue los frijoles, maíz, tomates y la cebolla
4. Revuélvalo.

Notes

Consejo para Servirlo:

La Quinua es un grano pequeño, parecido al cuscús. Tiene un sabor parecido a la nuez cuando esta cocido y puede usarse como el plato principal o como un acompañante.

