



Sopa de quinua

Sopa de quinua

Ingredientes

- ¼ taza de habichuelas picadas
- ¼ de cebolla cabezona picada en cuadritos
- ½ pechuga de pollo
- 2 dientes de ajo
- ¼ de zanahoria rallada
- ¼ de ahuyama rallada
- Comino, hinojo, fenogreco y albahaca al gusto
- ¼ de taza de Quinoa Doria en Grano (lavada)
- 4 tazas de agua

Preparación

1. En una olla con un poco de aceite sofreír el ajo, con el comino, hinojo, salvia y albahaca.
2. Cuando el ajo empiece a dorar, poner el pollo, voltear y sellar hasta que esté blanco por todos lados.
3. Agregar los vegetales, habichuela, zanahoria, ahuyama, revolver y dejar dorar un poco las verduras.
4. Agregar. La quinua lavada y el agua. sal al gusto y tapar hasta que la quinua esté cocida, sacar el pollo, desmochar y regresar a la sopa antes de servir.