

RECETA: BUDIN DE QUINOA Y ARROZ INTEGRAL

>> Ingredientes:

200 grs de arroz integral ya preparado.
200 grs de semillas de quinoa.
200 grs de queso dietético tipo mozzarella.
1 ají morrón picado.
1 cebolla de verdeo picada.
100 grs de aceitunas verdes.



2 huevos batidos.
Sal y pimienta a gusto.

>> Preparación:

Lavar la quinoa.
Cocinarla en agua durante aproximadamente 20 minutos.
Aparte, mezclar todos los ingredientes, excepto el queso. Incorporar la quinoa cocida a la mezcla de los demás ingredientes.
Aceitar una budinera o tartera.
Cocinar en el horno a fuego bajo, por aproximadamente 15 minutos.
Retirar.
Agregar el queso cortado

en fetas.

Hornear hasta que se haya derretido el queso.

Servir.

Si se desea se puede acompañar este budín o tarta con 1 porción de ensalada de hojas verdes.

Esta preparación con quinoa para tratar la hipercolesterolemia, es una receta sencilla, fácil, económica y saludable, que puede ayudarte a reducir tu colesterol y a mejorar tu salud.