

# Chaufa de Quinua

## Ingredientes

1 tz de quinua cocinada  
un trocito de kion

1/2 Zanahoria,

1/4 de pimentón rojo

2 ramitas de cebolla china

1 bistek (120g) o pechuga de pollo o pavo.

1 huevo para hacer la tortilla

1 cda de aceite para freir

1 cda de salsa de soya

Sal si es necesario y pimienta al gusto.

## Procedimiento

Lavar bien la quinua en abundante agua y cocinarla.

1 tz de quinua la cocino con 2 tz de agua y rinde 4 tz de quinua cocida, separa la porción para hacer el chaufa, guarda el resto para tus ensaladas, omelette o postres.

Cortar la zanahoria y el pimiento en tiras finas, cortar el kion como si fuera un diente de Ajo, también corta la cebolla china en formato pequeño.

Calentar la sarten con el aceite, batir el huevo y poner a la sarten, en 2 minutos tienes la tortilla, retirar y reservar. Cortar el bistek en tiras y dorar en la misma sarten, agregar la zanahoria y pimentón, dorar un poco, agregar la quinua, la cebolla china y la tortilla de huevo cortada, mezclar y dorar un poco para integrar los sabores.

Agregar la salsa de soya, sal si es necesario y pimienta al gusto. Una porción deliciosa y nutritiva. Disfruta!

