

Nachos de quinoa con frijoles

INGREDIENTES

● QUINOA	200GR	● SALSA DE TOMATE	1 VASO
● FRIJOLES NEGROS COCIDOS	1 BOTE	● AGUA	1 VASO
● MAÍZ	200GR	● TORTILLA CHIPS	1 PAQUETE
● CHILI EN POLVO	1C	● LECHUGA	AL GUSTO
● COMINO	1C	● AGUACATE	AL GUSTO
● CEBOLLA EN POLVO	1/2 CF	● QUESO MOZARELLA	AL GUSTO
● AJO EN POLVO	1/2 CF	● TOMATES	AL GUSTO
● CÚRCUMA	UNA PIZCA	● CREMA AGRIA	AL GUSTO

PREPARACIÓN

- COCINAR LA QUINOA DE ACUERDO CON LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE (LA MAYORÍA PIDE QUE SE ENJUAGUE LA QUINOA Y LUEGO SE AGREGUE A UNA CACEROLA PEQUEÑA CON 2 TAZAS DE AGUA, SE LLEVE A EBULLICIÓN Y SE COCINE A FUEGO LENTO DURANTE 15 MINUTOS)
- UNA VEZ COCIDA, AGREGAR A UNA CACEROLA GRANDE JUNTO CON LOS FRIJOLES NEGROS ESCURRIDOS Y EL MAÍZ
- COCINAR LA MEZCLA DE QUINOA A FUEGO MEDIO DURANTE 2-3 MINUTOS, REMOVIENDO PARA MEZCLAR BIEN.
- AGREGA TODAS LAS ESPECIAS JUNTO CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO A LA CACEROLA CON EL AGUA Y LA SALSA, REMUEVE PARA COMBINAR Y COCINA DURANTE 5-7 MINUTOS, REMOVIENDO FRECUENTEMENTE HASTA QUE TODOS LOS INGREDIENTES SE CALIENTEN Y LOS CONDIMENTOS ESTÉN BIEN MEZCLADOS.
- COLOCA EN LOS PLATOS LOS CHIPS DE TORTILLA, AÑADE UN POCO DE LECHUGA PICADA Y LA "CARNE" DE LOS TACOS DE QUINOA. LUEGO CUBRE CON LOS INGREDIENTES FAVORITOS COMO QUESO RALLADO, TOMATES, AGUACATE, CREMA AGRIA Y CILANTRO.