

SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA COCINA



TOMATES RELLENOS DE QUINUA



La quinua es un grano originario de América del Sur. Pruébelo con tomates en esta receta de comida segura.

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocción:** 40 minutos

Sirve: 4 porciones (1 tomate, ¾ taza de relleno por porción)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 299

Grasa total: 10 g

Grasa saturada: 1 g

Total de carbohidratos: 46 g

Proteína: 10 g

Sodio: 64 mg

Fibra dietética: 8 g

INGREDIENTES

- 4 tomates medianos (2 ½ pulgadas)
- 1 cucharada de cebollas rojas
- ½ aguacate maduro
- 1 cucharada de perejil fresco (o 1 cucharadita de seco)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de verduras mixtas cocidas—como por ejemplo pimientos, maíz, zanahorias o guisantes
- 1 taza de quinua, lavada
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ¼ cucharadita de pimienta molida

INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Lávese las manos por al menos 20 segundos con jabón bajo el chorro del grifo.
3. Examine los tomates, la cebolla roja y el aguacate por si tienen magulladuras. Remueva las magulladuras y las manchas.
4. Lave los tomates, el aguacate y el perejil. Séquelos con papel toalla.
5. Pele y corte las cebollas rojas. Pique el perejil (si es fresco). Quítele la cáscara al aguacate, luego córtelo en cubos.
6. Corte el extremo superior de los tomates y sáqueles la parte de adentro. (Guarde la pulpa para usarla en una sopa o salsa, o en un condimento.) Ponga los tomates a un lado.
7. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio alto. Agregue las cebollas y cocínelas hasta que empiecen a ablandarse, de 1-2 minutos.
8. Agregue las verduras cocidas y caliéntelas bien, de 1-2 minutos más.
9. Agregue la quinua y cocínela a fuego bajo hasta que huela bien, alrededor de 2 minutos.
10. Agregue el caldo de pollo y hiérvalo. Baje el fuego y tape la cacerola. Cocine la quinua hasta que absorba todo el líquido y esté bien cocida, de 7-10 minutos.
11. Cuando la quinua esté cocida, quite la tapa y mueva la quinua con un tenedor. Mezcle el aguacate, la pimienta y el perejil con la quinua con cuidado.
12. Llene cada tomate con ¾ taza de quinua con cuidado.
13. Coloque los tomates en una bandeja para hornear y hornéelos alrededor de 15-20 minutos, o hasta que los tomates estén bien calientes (puede llenar los tomates de antemano y hornearlos luego).
14. Sírvalos inmediatamente.
15. Dentro de 2 horas, divida las sobras en recipientes poco profundos con tapa y póngalos en la nevera a una temperatura de 40 °F o menos (según lo indique un termómetro de electrodomésticos) o en el congelador a 0 °F o menos.

Recordatorio sobre seguridad alimentaria:

Lave todas las frutas y las verduras antes de consumirlas—aun las que tienen cáscaras y pieles duras como el aguacate (los contaminantes podrían pasar de la superficie al interior al cortarlas o pelarlas).

Receta adaptada de Deliciously Healthy Eating Recipes del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y disponible en: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?cId=0&rId=155>