

## RECETA



# ENVASE DE GRANO HAWAIANO DE LILY

3 PORCIONES



## INGREDIENTES

### PARA EL ENVASE DE GRANO

1 taza de quinua cruda (se muestra la quinua tricolor)

2 tazas de agua

½ cucharadita de sal

½ cucharada de aceite de oliva

6 rodajas de piña fresca

1 calabacín pequeño, en rodajas

½ taza de zanahorias ralladas

½ taza de pimiento rojo, cortado en cubitos

3 cebollas verdes picadas

1 lata (15 onzas) de frijoles (habichuelas) negros, enjuagados y escurridos

1 lima, cortada en cuartos (para decorar)

### PARA EL ADEREZO

2 cucharadas de aceite de oliva

1 ½ cucharada de miel

1 cucharada de salsa de soja, baja en sodio

1 cucharada de jugo de limón verde fresco

½ cucharadita de vinagre de vino de arroz (o vinagre de sidra de manzana)

## INSTRUCCIONES

- 1 Lávese las manos con agua y jabón.
- 2 Enjuague la quinua en un colador de malla fina. Transfiera la quinua a una olla mediana y agregue 2 tazas de agua. Llevar a ebullición a temperatura media. Cubra y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que se absorba el líquido.
- 3 Mientras se cocina la quinua, frote la piña, el pimiento y la lima con un cepillo de verduras limpio con agua corriente. Frote suavemente el calabacín y las cebollas verdes con agua corriente fría. Seque con una toalla limpia.
- 4 Pele y corte la piña en rodajas y corte el calabacín en rodajas. Unte ligeramente con ½ cucharada de aceite de oliva y cocine a la parrilla en una sartén a fuego medio-alto hasta que queden marcas de parrilla. Deje de lado.
- 5 Retire las semillas del pimiento rojo y córtelo en trozos pequeños. Corte el extremo de la raíz de la cebolla verde y luego córtela en diagonal. Corte la lima en cuartos. Deje de lado.
- 6 Enjuague y escurra los frijoles negros. Deje de lado.
- 7 Prepare el aderezo mezclando el aceite de oliva, la miel, la salsa de soja, el jugo de limón y el vinagre de arroz. Deje de lado.
- 8 Mezcle la quinua con la mitad del aderezo.
- 9 Arme el envase agregando la mezcla de quinua primero y luego cubriendo con el calabacín y la piña a la parrilla. Corte la piña en trozos pequeños, si lo desea. Luego agregue el pimiento rojo, la cebolla verde y los frijoles negros.
- 10 Rocíe el aderezo restante y decore con la lima.

**NOTA:** Los ingredientes se pueden preparar con anticipación y mezclar antes de servir.

RECETA DE CORTESÍA DE: **Lily para el “Desafío de recetas de cocineros jóvenes”**  
FOTO CORTESÍA DE: **HowtoBurnWater.com**

Esta receta se preparó utilizando la Guía de Estilo de Recetas Seguras en [SafeRecipeGuide.org](http://SafeRecipeGuide.org).

Obtenga más información sobre la seguridad alimentaria en [lahistoriadesucena.org](http://lahistoriadesucena.org).

ENVIADO A  
USTED POR:

