



RES CON BRÓCOLI

Ingredientes

- 1 libra de filete de res (corte magro)
- Cebolla morada al gusto
- 4 a 6 tazas de floretes de brócoli
- 2 a 3 spray de aceite (aguacate, uva, coco)
- Ajo en polvo
- Cebollin para servir
- Quinoa

Para la salsa

- 3 cdas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cda de azúcar (stevia, monk fruit) o miel
- 1 cda jengibre finamente picado
- Jugo de 1 limón
- Agua



Preparación del brócoli con res

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Asar al sartén el filete crudo en cubos con el aceite y sazonar con ajo en polvo.
3. Una vez listo, retira del sartén y agrega en el mismo sartén la cebolla morada en medias lunas y cocina por 3 minutos.
4. Agrega el brócoli en floretes y cocina por 3 minutos (hasta la consistencia deseada del brócoli).
5. Regresa la carne al sartén y agrega la salsa sobre el guiso y cocina por 2 minutos más.
6. Sirve sobre quinoa cocida y decora con cebollin

Quinoa

- 3/4 taza de quinoa
- 1.5 tazas de agua
- Sal y condimentos al gusto

Procedimiento

1. Lávese las manos con agua y jabón
2. Lavar la quinoa en coladera
3. En una olla pequeña agregar el agua y la quinoa con sal y pimienta, cuando comience a hervir, baja el fuego, tapa y deja cocinar por 12 minutos.
4. Pasado el tiempo, apaga el fuego y deja reposar tapado por 10 minutos.
5. Esponja con un tenedor y sirve.

