

Omelette verde y quinoa con verduras salteadas

Wheatgrass-VerdeVivo

(3 personas)



Ingredientes omelette:

- 3 huevos enteros sin cáscara
- 2 shot de Wheatgrass
- ¼ Ciboulette cortado fino
- Sal de mar a gusto
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Ingredientes Quinoa con verduras salteadas:

- 2 tazas de quinoa cocinada
- ½ zanahoria cortada en cubos pequeños
- ¼ pimentón amarillo cortado en cubos pequeños
- ¼ cebollin cortado en rombos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal de mar a gusto
-

Preparación omelette:

Batir los huevos hasta que estén espumosos y agregar sobre ellos el wheatgrass, Ciboulette y sal de mar a gusto, precalentar un sartén y agregar el aceite, sobre éste disponer el huevo y cocinar por un lado y luego por el otro, cortar en porciones y reservar en caliente.

Preparación quinoa y verduras:

En un sartén precalentado disponer la quinoa junto a todas las verduras y el aceite de oliva, saltear

bien por unos minutos y finalmente agregar sal de mar a gusto.

Montaje:

Disponer en un plato la quínoa y sobre ésta el omelette verde

Recetario Wheatgrass.

Por: Emilio Escamilla (cocinero)