



# Bol de quinoa con brócoli asado y yogur a la menta con pan de pita

Vegetariano <650 calorías Picante opcional

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

8



Brócoli



Quinoa



Caldo vegetal



Yogur griego



Mezcla de especias de Oriente Medio



Cebolla roja



Lima



Menta



Chili en escamas



Pan de pita

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, fuente para el horno.

## Ingredientes

	2P	4P
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* <b>7)</b>	115 gramos	230 gramos
Mezcla de especias de Oriente Medio <b>3) 9)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Lima	1 unidad	1 unidad
Menta	½ unidad	1 unidad
Chili en escamas	1 sobre	1 sobres
Pan de pita* <b>13)</b>	2 unidades	4 unidades
Agua	250 ml	500 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	385 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2104/ 503	547/ 131
Grasas (g)	9,8	2,6
de las cuales saturadas (g)	3,8	1,0
Carbohidratos (g)	80,6	20,9
de los cuales azúcares (g)	11,3	2,9
Proteínas (g)	21,3	5,5
Sal (g)	2,1	0,6

## Alérgenos

**3)** Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



## Prepara las verduras

Precalienta el horno a 200°C. Corta el **brócoli** por la mitad. De una mitad (doble para 4p), retira las hojas y el tronco y córtalo en floretes medianos. Pela y corta la **cebolla** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en octavos. Pica la mitad de la **menta** (doble para 4p) finamente. Ralla la piel de la mitad de la **lima** (doble para 4p) y resérvala para el emplatado, luego, corta la **lima** en gajos.



## Tuesta el pan y prepara la salsa

Cuando le queden 5 min al **brócoli**, coloca el **pan de pita** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea 4-5 min en el estante superior del horno y deja que se tueste un poco. Mientras, en un bol, mezcla el **yogur** junto con la **menta** picada, **sal**, **pimienta** y un chorrito de jugo de **lima**. Reserva.



## Hornea las verduras

En una fuente para el horno, agrega los **floretes de brócoli**, la **cebolla**, las **especias de Oriente Medio**, un chorrito de **aceite** y un chorrito de **agua**. **Salpimienta** y mezcla todo bien, hasta que los ingredientes se integren. Hornea durante 20 min, hasta que las **verduras** estén tiernas.



## Combina las verduras y la quinoa

Cuando las **verduras** estén listas, sácalas del horno. Luego, agrega el **brócoli** y la **cebolla** al cazo con la **quinoa** y mezcla todo bien. **Salpimienta** y añade el zumo de un cuarto de la **lima** (doble para 4p).



## Hierve la quinoa

Mientras, pon el **agua** (ver cantidad en ingredientes) a hervir en un cazo junto con el **caldo vegetal** en polvo. Remueve bien. Una vez hierva, agrega la **quinoa** y cocina durante 12 min, a fuego medio y tapada, removiendo de vez en cuando. Luego, escúrrela y reserva en el mismo cazo.



## Emplata

Corta el **pan de pita** tostado en trozos triangulares. Sirve la **quinoa** en boles y añade la **salsa de yogur y menta**. Decora con **chili en escamas** al gusto y la ralladura de la **lima** por encima. Sirve el **pan de pita** tostado a un lado.

¡Que aproveche!