Fiorella Scozzafava
Nutricionista · MN9311

PILAF DE MIJO

El mijo es un cereal se puede servir en estofados, pilaf y risottos van muy bien para algo dulce.

3 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de aceite de girasol (18 g)
- 1 taza de mijo cocido (173 g) o 50 gramos de mijo crudo (1/3 de taza en crudo)
- 100 gramos de poroto, semilla, cocido ó legumbre a elecciión
- 200 gramos de cebolla blanca, bien picado.
- 1 diente de ajo, crudo, cardamomo, jengibre (a elección)
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda picada bien chiquita.
- 1 unidad de morron

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Calentar una cucharadita de aceite en una cazuela y agregar el mijo, junto con los porotos, rehogar dos minutos o 3, luego reservar.

2º rehogar cebolla, ajo, con el resto d el aceite, agregar cilantro, cardamomo, jengibre en preparacion, dejar hasta que la cebolla se torne transparente incorporar zanahoria

3º Agregar a la preparación de vegtales el mijo, poroto junto con los vegetales todo junto. y mezclar e ir incorporando agua hirviendo (previamente) ó muy caliente.

4º Cuando el agua vuelve a tomar ebullición tapar fuente y poner fuego mínimo hasta que el liquido reduzca. luego condimentar con sal mezclar bien y servir!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (225 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	177 kcal	9 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	35 mg	80 mg	3 %
H. CARBONO	10 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	–