

MIGAS CHULERAS

MAS CASTELLANAS QUE "NÁH" Y MÁS CHULAS
QUE ATANASIO HACIENDO UN OCHO





MIGAS CHULERAS

Ingredientes necesarios:

- 🍲 125gr quinoa (blanca y roja)
- 🐷 100gr Taquitos de jamón serrano
- 🧄 Media cebolla (100 gr)
- 🍇 100gr de uvas
- 🌶️ 1 Guindilla
- 🔍 1 Huevo a la plancha (opcional)
- 🧂 Pimienta y Sal
- 🧈 1 Cucharada de margarina

Macronutrientes + el huevo a la plancha:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
57gr + 1gr	41gr + 6gr	7,5gr + 5gr



MIGAS CHULERAS

Preparación

Echar una cucharada sopera de margarina, la cebolla bien picada y una guindilla en la sartén.

Cuando esté dorada la cebolla, bajamos el fuego y echamos los taquitos de jamón, apenas una vuelta, para que no quede más “chuscarrado” que la suela de las zapatillas de Atanasio.

Añadimos la quinoa y rehogamos todo junto.

Opcionalmente podemos añadir un huevo a la plancha, yo prefiero echarle pimienta en lugar de sal.

Decoramos nuestro plato con uvas. El contraste picante y dulce... ¡a mí me encanta!

A destacar en este plato:

La quinoa: Nos va a aportar proteínas, fibra, vitaminas del grupo B, hierro, magnesio, calcio y zinc. Se considera un “superalimento”.

Jamón y huevo: Proteínas de alta calidad y grasas saludables.

Guindilla: Es antiinflamatoria y antioxidante. Además, tiene capacidad reguladora de glucosa en sangre, recomendable para diabéticos.

MIGAS CHULERAS

