

Sopa Minestrone con Quinoa

Ingredientes:

Ingredientes: verduras variadas:

3 zanahorias

Un trozo de brócoli

1 cebolla tierna

1 calabacín

1 pimiento rojo y 1 verde

3 dientes de ajo

Un puñado de quinoa

Una cucharada de margarina (sin ingredientes de origen animal)

1 pastilla de caldo vegetal

Aceite de oliva, pimienta negra, agua y sal

Preparación:

Cortar toda la verdura en trocitos pequeños menos los ajos, y rehogarla (a excepción de éstos), en una olla con aceite de oliva. Cuando esté lista añadir 4 vasos de agua, la cucharada de margarina, los ajos machacados, la pastilla de caldo vegetal y el puñado de quinoa. Sal pimentar y calentar a fuego medio.