



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

Vegetariano <650 calorías Picante opcional

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

15



Brócoli



Quinoa



Caldo vegetal



Yogur griego



Mezcla de especias de Oriente Medio



Cebolla



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, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, fuente para el horno, rallador fino, pincel de silicona.

## Ingredientes

	2P	4P
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio <b>3) 9)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Lima	½ unidad	1 unidad
Menta*	½ unidad	1 unidad
Chili en escamas	1 sobre	1 sobre
Pan de pita* <b>13)</b>	2 unidades	4 unidades
Agua	200 ml	400 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	517 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2570/ 614	497/ 119
Grasas (g)	10,8	2,1
de las cuales saturadas (g)	3,8	0,7
Carbohidratos (g)	90,4	17,5
de los cuales azúcares (g)	13,7	2,7
Proteínas (g)	27,8	5,4
Sal (g)	2,3	0,4

## Alérgenos

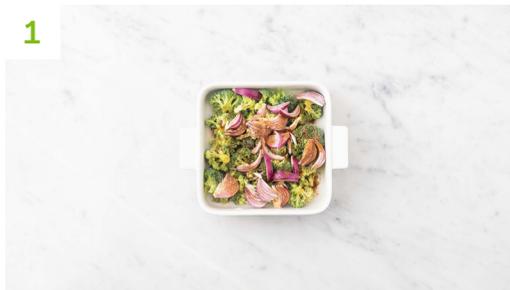
**3)** Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



### 1 Prepara y hornea las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta el **brócoli** en floretes medianos. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm. En una fuente de horno, agrega el **brócoli**, la **cebolla**, la mitad de las **especias de Oriente Medio**, **chili en escamas** al gusto, un chorrito de **aceite** y un chorrito de **agua**. **Salpimienta** y mezcla. Hornea 20-25 min.



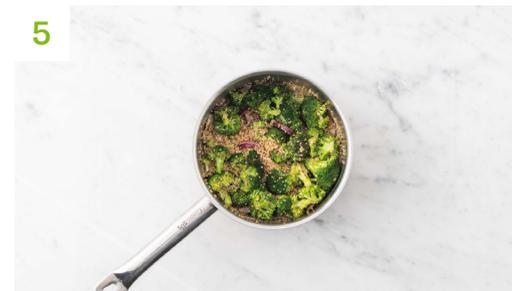
### 4 Tuesta el pan

En un bol pequeño, mezcla las **especias de Oriente Medio** restantes y un chorrito generoso de **aceite**. Cuando queden 5 min para que el **brócoli** esté listo, coloca el **pan de pita** en una bandeja de horno con papel de horno y pinta la superficie con el **aceite de especias** con ayuda de un pincel de cocina. Hornea 6-7 min en el estante superior, hasta que se tueste ligeramente.



### 2 Hierve la quinoa

En un cazo grande, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



### 5 Combina las verduras y la quinoa

Cuando el **brócoli** y la **cebolla** estén listos, sácalos del horno y agrégalos al cazo con la **quinoa**. **Salpimienta**, añade zumo de **lima** al gusto y remueve para que se integren los ingredientes.



### 3 Prepara la salsa

Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y reserva hasta el emplatao. Corta la **lima** por la mitad, luego, corta cada mitad en cuatro gajos. En un bol, mezcla el **yogur griego** con la **menta** picada, el zumo de un gajo de **lima** (doble para 4p), **ralladura de lima** al gusto, **sal** y **pimienta**.



### 6 Emplata y disfruta

Corta el **pan de pita** tostado en trozos triangulares. Sirve la **quinoa** con **brócoli** y **cebolla** en platos hondos y agrega encima la **salsa de yogur y menta**. Decora con la ralladura de **lima** y **chili en escamas** al gusto. Sirve el **pan de pita** tostado a un lado.

¡Que aproveche!