



SOPA DE ALMEJAS CON QUINOA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de almejas
- 1500 ml de caldo de pescado
- 60 g de quinoa
- 1 g de perejil picado
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta negra

LA PREPARACIÓN

- En primer lugar lava las almejas y la quinoa. La quinoa conviene lavarla muy bien con agua fría.
- En una cazuela con una 1 cucharada de aceite, abre las almejas . Una vez abiertas añade el tomate rallado y dóralo con ellas. Añade entonces el caldo de pescado.
- En cuanto el caldo comience a hervir de nuevo, añade la quinoa lavada y escurrida, tapa la cazuela y deja a fuego suave 10 minutos.
- Pasado este tiempo rectifica de sal y añade pimienta recién molida y el perejil, aparta y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.2 g	Grasas 11.9 g
Kcal 176	Proteínas 7.5 g