



Tortitas de frijol con quinoa

Categoría: Plato Fuerte, Frijoles

Lúcete con esta rápida y deliciosa receta para llevarla a donde quieras con Frijoles La Costeña®.



Preparación
30 min.



Dificultad
Media



Porciones
4 personas



Ingredientes

- 40 g de cebolla
- 1 pza de ajo
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 1 taza de Frijoles negros La Costeña®
- 1/2 taza de queso parmesano
- 3 pzas de huevo
- 20 g de fécula de maíz
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 30 g de aceite
- 1 frasco de Salsa verde La Costeña®
- Arroz blanco cocido al gusto



Preparación

1. Drenar los frijoles negros enteros La Costeña®.
2. Mezclar en un recipiente la cebolla, ajo, quinoa, frijoles drenados, queso parmesano, huevo y fécula de maíz. Sazonar con sal y pimienta.
3. Calentar un sartén con aceite, vaciar la mezcla con una cuchara y formar las tortitas.
4. Calentar en una ollita la Salsa verde La Costeña®.
5. Servir calientes, bañar con la salsa verde caliente. Acompañar con arroz blanco al gusto.