



VEGGIES

# Arepas de quinua

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 4 porciones

🔥 Calorías  
**280**

🔥 Grasa  
**5 g**

🔥 Proteína  
**16 g**

Las arepas de quinua tienen ese sabor tradicional que a todos les gusta, disfruta preparar esta deliciosa receta balanceada, rica en fibra y proteínas que te hacen bien, en esta ocasión para los montaditos prepararemos Veggie Bites Pietrán con mermelada de tomates cherry y aguacate.

## Ingredientes



**Veggie Bites Pietrán**  
12 Veggie Bites Pietrán



¼ taza de jugo de naranja



1 taza de tomates cherry



4 arepas de Quinua, tostadas y partidas en cuatro



¼ taza de azúcar morena



2 aguacates

## Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Esta receta de arepas de quinua con montaditos de Veggie Bites Pietrán es un plato perfecto para tus entretiempos o como un snack sano. La quinua es un alimento único con muchas propiedades y como ingrediente principal de esta receta saludable te aportará todas las vitaminas y aminoácidos que ayudarán a tu cuerpo a mantener una buena salud.

¿Cómo preparar arepas de quinua?

- Cocina los tomates enteros con el azúcar y el jugo de naranja hasta que se evapore el agua y adquiera textura de mermelada. Reserva.
- Calienta los Veggie Bites Pietrán según las instrucciones y arma los montaditos poniendo lajas de aguacate, sal y pimienta.
- Pon un bite por montadito y un poco de confitura de tomate al lado.
- Un consejo útil que ayudará en tu receta a darle una porción adicional de proteína si deseas tomarlo en tu desayuno, es agregarle un huevo al gusto y quedaría como un excelente complemento de un desayuno balanceado y muy sano.
- Con esta receta tienes un delicioso y práctico snack ideal para todo momento, y así puedes disfrutar más el placer de cuidarte. También te invitamos a ver una opción de desayuno saludable con [jamón de pavo](#).
- No olvides combinar todas las recetas con hábitos saludables y rutinas de ejercicio.



**Compra tus productos a un clic**



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)