

# Trigo Tierno con Champiñones y Calabaza

*El trigo tierno tiene apariencia de arroz, pero sabe a pasta. Es un alimento poco conocido, pero hace años que lo podemos encontrar en grandes superficies (hace más de 20 años que lo probé por primera vez). Es de los cereales más rico en proteínas (12g/por cada 100g), niacina (50% RDA en 100g, esencial para el sistema nervioso, entre sus múltiples funciones) y fibra (casi el 25% RDA en tan sólo 100g).*

## INGREDIENTES:

- 160g Trigo tierno
- 150g Calabaza tipo "cacahuete" pelada
- 250g Champiñones
- 1ud Cebolla mediana
- 8-12 Hojas salvia (opcional)
- 2 Ramitas de tomillo (o ½ cucharadita tomillo seco)
- 2 Tazas Caldo vegetal o agua
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Una pizca de sal

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla, cortar pequeña y rehogar a fuego lento con un poco de aceite y sal.
2. Cortar la calabaza en daditos de un centímetro aproximadamente y agregar a la cebolla pochada. Tapar y cocinar 5 minutos.
3. Limpiar los champiñones y laminar. Agregar a la preparación anterior junto con el trigo tierno, caldo, tomillo y salvia.
4. Llevar a ebullición y rectificar el sazón.
5. Cocinar a fuego lento (tapado) unos 10 minutos o hasta que haya absorbido el caldo.