Ensalada de Quinua

Ensaladas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	250g

INGREDIENTES

- • 2 tazas de quinua
- • 1 taza de pimiento verde
- • 2 tazas de lechuga lavada
- • 2 tazas de tomates picados
- • 1 taza de aceitunas verdes
- • ½ taza de brotes (alfalfa, rábano, berro)

PREPARACIÓN

1. Remojar la quinua durante 1 hora, como mínimo.

2. Lavar (hasta que el agua salga transparente) y escurrir.

3. Cocinar la quinua por 15 minutos, dejar enfriar y reservar.

4. En un bol, colocar la lechuga, añadir el pimiento verde picado en brunoise (cortes en cuadritos de 0,5 cm de grosor), la quinua, los tomates picados en concasse (cuadritos pequeños sin cáscara ni semillas) y las aceitunas picadas. Mezclar todo.

5. Por último, añadir los brotes, condimentar con una limoneta (una parte de aceite, una parte de limón exprimido y sal) y servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

COMPLEMENTARIOS:
• Aceite
• Limón
• Sal

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde