

Ensalada de Quinoa Mediterránea

Ensaladas

TIEMPO	PORCIONES
25 min	4

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 pepino grande
- 2 tomates
- 1/2 cebolla morada
- 100g de queso feta
- 1/4 taza de aceitunas negras
- Aceite de oliva
- Jugo de limón
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cocinar la quinoa en agua hirviendo durante 15 minutos. Dejar enfriar. Cortar el pepino, tomates y cebolla en cubos pequeños. Mezclar la quinoa con las verduras. Agregar el queso feta desmenuzado y las aceitunas. Aliñar con aceite de oliva, limón, sal y pimienta.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>