



Ensalada de quínoa

Ingredientes

- 2 1/2 tazas quínoa blanca
- 2 paltas medianas
- 1/2 yogurt natural sin azúcar ni endulzante (descremado)
- 8 tomates cherry (de coctel)
- 3 limones
- 1 pimentón verde, 1 pimentón amarillo, 1 pimentón rojo
- 1 tomate regular
- 2 cucharadas de almendras trituradas
- 2 Pepinos
- 3 cucharadas de cilantro lavado
- Sal
- Pimienta negra
- 2 cucharaditas de aceite oliva

Preparación

- Lavar la quínoa con agua corriente, hasta que el agua salga transparente.
- Cocinar la quínoa en aprox. 5 tazas de agua fría por 20 min.
- Una vez que está cocinada, retirar y dejar enfriar.
- Picar el pepino, el tomate, los pimentones (verde amarillo y rojo) en cubos.
- Agregar estos ingredientes a la quínoa y aliñar con sal, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva.
- Para la salsa de palta: poner la palta (pelada y sin hueso) en la juguera junto con el yogurt, jugo de limón, sal y pimienta. Posteriormente agregar unas gotas de aceite de oliva.
- En una ensaladera grande unir la quínoa cocida y fría con las verduras y la salsa de palta revolviendo con movimientos envolventes.
- Servir adornando con los tomates cherry cortados a la mitad y espolvorear un poco de cilantro (o ciboulette) y las almendras trituradas.

Información nutricional

1 porción

| | |
|-------------------------|------|
| Energía (Kcal) | 303 |
| Proteínas (g) | 10,8 |
| Lípidos (g) | 10,9 |
| Colesterol (mg) | 0 |
| Hidratos de Carbono (g) | 42,1 |
| Sodio (mg) | 209 |
| Índice Glicémico (IG) | Bajo |



6 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos