



Timbal de quínoa y palta

Ingredientes

- 1 palta cortada en cubos pequeños
- 1 tomate sin semillas y cortado en cubos pequeños
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 ½ taza de quínoa
- 3 tazas de agua fría

Información nutricional

1 porción

| | |
|-------------------------|------|
| Energía (Kcal) | 199 |
| Proteínas (g) | 5,6 |
| Lípidos (g) | 9,6 |
| Colesterol (mg) | 0 |
| Hidratos de Carbono (g) | 22,8 |
| Sodio (mg) | 35,1 |
| Índice Glicémico (IG) | Bajo |



6 porciones



Nivel: Fácil



40 minutos

Preparación

- Colocar la quínoa en un colador y lavarla con agua fría hasta que el agua salga transparente.
- Disponer en una olla la quínoa con las 3 tazas de agua, cocinar a fuego medio por unos 20 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y colar para sacar el exceso de agua y dejar que se enfríe.
- En una fuente mezclar el resto de los ingredientes, agregar la quínoa fría y reposar.
- En moldes individuales o en una taza colocar la preparación y montar en el centro del plato.
- Podemos acompañar este timbal de quínoa con una mini ensalada de rúcula y lechuga morada.