

ENTRADAS

Timbal de Quínoa y Palta







40 minutos

6 porciones

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 porción

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

Preparación

- Colocar la quínoa en un colador y lavar 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.