



ENSALADA DE QUINOA Y VEGETALES

ensalada con proteína

🕒 20 horas

🕒 20 horas

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de quinoa cruda o 3 cucharadas soperas de quinoa cocida [125gr]
- 2 rodajas de calabaza
- 1/2 zanahoria
- 1 taza de tomates cherrys o 1 tomate
- pimentón, pimienta y sal a gusto
- 1 puñado de rúcula
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido [90 g] o 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuagar la quinoa bajo chorro de agua fría hasta eliminar la especie de jabón que se forma. Una vez que ya no se forma más está lista para hervirse.
- 2º Hervir la quinoa ya lavada en un agua condimentada [agregar ajo en polvo, pimentón y sal a gusto]. Para que quede perfecta cada 1 parte de quinoa usar 3 partes de agua y cocinar a fuego bajo hasta que el agua desaparezca. En este caso cocinar 50g de quinoa en 150ml de agua hirviendo con condimentos.
- 3º Cocinar la calabaza al horno en cubos pequeños, la zanahoria en rodajas finas con condimentos a gusto, chorrito de agua para aportar humedad y evitar materia grasa y si te gusta un 1 cdlita de aceto [le queda muy rica]. Cocinar en un horno a 200 grados hasta que estén cocidos [aprox 25 minutos].
- 4º Mezclar la quinoa ya cocida con los cherrys cortados/tomate cortado en cubos, la rúcula fresca, aguacate, el atún escurrido y los vegetales al horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [150 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	105 kcal	5 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	7 mg	10 mg	3 %
SODIO	71 mg	107 mg	4 %
H. CARBONO	9 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	—