



ENSALADA DE QUINOA Y VERDURAS

 20 horas 20 horas 1 porción

INGREDIENTES

- cubos de boniato asado
- 1/2 zanahoria
- 1 unidad mediana de tomate (140 g) o remolacha
- Condimentos: ajo en polvo, pimentón, pimienta y sal a gusto
- 1 guarnición de rúcula (45 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1.5 raciones individuales de quinoa, cruda (120 g) o hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuagar la quinoa bajo un chorro de agua fría hasta eliminar una especie de espuma que se forma (requiere unas 5 enjuagadas). Te recomiendo que calcules un poco más de 1/2 vaso de quinoa cruda, ya que pueden perderse varios bastante quinoa en el proceso.
- 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.
- 3º Hornear el boniato junto con la zanahoria en cubos pequeños en una placa aceitada y con un poco de agua. Puede hacerse al vapor o sino hervidas. En caso del horno, cocinar en horno precalentado a 200°C hasta que estén tiernas (aprox 25 minutos).
- 4º Mezclar la quinoa ya cocida con los cherrys cortados/remolacha en cubos, la rúcula fresca y los vegetales al horno y un toque de aceite

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	187 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	14 %
H. CARBONO	19 g	29 g	11 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	21 %
SODIO	39 mg	58 mg	2 %