



ENSALADA DE QUINOA, ALUBIAS Y ATÚN

 45 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de alubia blanca, en conserva
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 100-125gr de quinoa hervida
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- Comino
- 1 Pizca de sal
- 1 Pizca de pimienta
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla cruda [20 g]
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado al natural, escurrido [65 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon las alubias cocidas en un colador y enjuaga hasta que pierdan esa espuma que suele formarse, no las pongas bajo el chorro de agua para evitar que se deshagan o se rompan. Reserva para que se vayan escurriendo. Cuece la quinoa para ello, solo tendrás que enjuagarla con agua del grifo y ponerla a cocer diez minutos con medio vaso de agua y un pellizco de sal. Tapa y cuece a fuego bajo.
- 2º Corta todos los vegetales en cubos de dos centímetros: el pimiento rojo y verde, el tomate sin piel ni semillas, y el medio aguacate. Si quieres, puedes reservar la media cáscara del aguacate para servir en la mesa con pedazos de verdura, por si algún comensal desea añadir más a su ensalada. Por otro lado, prepara la salsa de aliño para la ensalada de alubias, esto le aportará un gran sabor y la hará deliciosa. Mezcla en un recipiente cada componente del aliño: el aceite, vinagre, sal, pimienta y comino molido [opcional]. Remueve enérgicamente para que la salsa se integre. Una vez que la quinoa ya esté fría y escurrida, monta los ingredientes en una fuente de servir y vierte la salsa de aliño por encima. Deja que macere un par de horas en la nevera y sirve fresquita. Esta ensalada puede conservarse en frío durante dos o tres días sin problema alguno, simplemente deberás cubrirla con papel film.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [499 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	439 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	65 %
H. CARBONO	10 g	51 g	20 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	62 mg	310 mg	13 %