



ENSALADA DE QUINOA Y VEGETALES

 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]

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 cdita 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 y los vegetales al horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (150 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 65 kcal | 97 kcal | 5 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 4 g | 8 % |
| H. CARBONO | 10 g | 15 g | 6 % |
| AZÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 2 g | 2 g | 3 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 4 g | 14 % |
| SODIO | 29 mg | 44 mg | 2 % |