

**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]
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido [90 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, el atún escurrido y los vegetales al horno.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	107 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	18 %
H. CARBONO	9 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	82 mg	122 mg	5 %