



ENSALADA DE QUINOA

Ingredientes:

- ½: taza de quinoa
- 1 taza de agua
- Sal al gusto
- ½: taza de zanahoria rallada
- ½: taza de jícama rallada
- 1 taza (100 gr) de chícharo japonés picado y cocido
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de salsa de soya reducida en sodio
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Calienta el agua con un poco de sal. Cuando suelte el hervor, vierte la quinoa, tapa y cocina a fuego bajo por 10 minutos o hasta que se evapore todo el líquido.
2. Coloca la quinoa ya fría en un recipiente y mezcla con la zanahoria, la jícama, el chícharo, el aceite, la salsa de soya, sal y pimienta al gusto.
3. Sirve y ofrece.

Tiempo de preparación:

15 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

3