



ENSALADA DE QUINOA

Ingredientes:

Ingredientes

- 150g de quinoa natural
- 300 ml. de caldo de verduras
- 1 cucharadita de sal
- 1 pieza de jitomate cortado en cubos sin semillas
- ½ taza de perejil picado
- ½ pieza de cebolla morada cortada en cubos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 10 piezas de aceitunas negras picadas
- 1 cucharada de jugo fresco de limón
- 1 cucharadita de sal

Procedimiento:

Preparación:

1. Coloca en una olla la quinoa con el caldo de verduras y una cucharadita de sal, lleva a hervor. Una vez alcanzado el hervor, baja la flama y tapa, cocina por 20 minutos o hasta que esté seca la quinoa, tendrá una textura suave y transparente. Deja reposar tapada hasta su uso.
2. Mezcla los vegetales con el resto de los ingredientes y agrega la quinoa, revuelve todo ligeramente para evitar que se quiebren los granos de quinoa. Deja reposar la ensalada por 20 minutos en el refrigerador y ofrece.

Tiempo de preparación:

30 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4