

## Ensalada de Quinoa y Calabacín



### Sirve:

6 - 8 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
large mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en  
Salud  
[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

El calabacín cortado en rodajas finas es una adición nutritiva y crujiente a las ensaladas de verano. El calabacín se corta a la perfección con la Máquina Saladmaster y el Cono #5. Añade sal y en 30 minutos el calabacín se ablanda y adquiere un sabor completamente nuevo. Esta es una forma sencilla de añadir un montón de verduras crudas ricas en nutrientes a tu ensalada de pasta o de granos.

2 calabacines, cortados con Cono #5

¼ cucharadita de  
sal

(3  
g)

1 taza de  
quinoa

(170  
g)

2 tazas de  
agua

(475  
ml)

½ taza de  
almendras, laminadas y tostadas

(56  
g)

½ taza de  
albahaca fresca

(20  
g)

½ taza de  
perejil fresco

(30  
g)

2 dientes de ajo,

rallados con Cono #1  
2 cucharadas de  
aceite de oliva  
(30  
ml)  
2 cucharadas de  
vinagre de sidra crudo  
(30  
ml)  
¼ taza de  
cebolla roja, cortada con Cono #2  
(40  
g)  
sal y pimienta al gusto  
1 aguacate maduro, pelado, sin semilla y cortado en dados  
pequeños, opcional  
pizca de pimentón ahumado, opcional

### Preparación :

1. Pon el calabacín en la cesta culinaria y enjuaga. Añade sal y remueve. Deja que el calabacín se ablande y drene durante 30 minutos.
2. Mientras el calabacín se ablanda, pon la quinoa en un colador, enjuaga con agua fría y escurre. Pon la quinoa enjuagada y el agua en una cacerola y tapa. Pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina durante 12 - 14 minutos. Cuando la quinoa esté hecha, retira del fuego y deja tapada reposando durante 10 minutos.
3. Pon la quinoa en un bol y deja enfriar. Cuando esté fría, añade los demás ingredientes y remueve para mezclar.
4. Escurre el calabacín y seca el agua con papel de cocina. Añade al bol de quinoa y mezcla bien.
5. Añade sal y pimienta al gusto.
6. Sirve la ensalada con el aguacate cortado en cubitos y una pizca de pimentón ahumado suave, si lo deseas.

### Consejos:

- La quinoa se cocina rápidamente y añade una agradable textura crujiente a cualquier ensalada. Un cuarto de taza (46 g) de quinoa tiene 6 gramos de proteínas y es una excelente opción sin gluten.
- Hay muchas variedades de quinoa disponibles en el mercado. La combinación de quinoa blanca, roja y negra queda muy bonita con todas las hierbas y vegetales verdes. Sustituye según lo que esté disponible.
- Sustituye el calabacín verde por calabacín amarillo o combina los dos.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 215  
**Grasa Total:** 10g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 209mg  
**Carbohidratos:** 25g  
**Fibra** 5g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 2g  
**Proteína:** 7g