Ensalada Sorpresa de Quinoa

Prep:

15 minutos

Total:

45 minutos

Sirve:

4 raciones completas

Pieza:

4 Qt./3.8 L Roaster with Cover
small mixing bowl
medium mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria, Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

La quinoa es muy alta en proteínas, hierro y calcio y es una base excelente para cualquier plato.

Puedes aprender más acerca de Marni, visitando su página de Twitter, su Facebook y su página web: www.marniwasserman.com

- 1 taza de quinoa (170 g)
- 2 tazas de agua (475 ml)
- ½ taza de apio picado (50 g)
- ¼ taza de arándanos secos (30 g)
- ⅓ taza de nueces picadas (40

g)
½ taza de manzana ácida picada (granny smith o pera) (63 g)
3 cucharadas de zumo de limón (45 ml)
1 naranja (su zumo)
2 cucharadas de ralladura de naranja (12 g)
1 diente de ajo
1 cucharadita de mostaza dijon (3 g)
2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)

Preparación :

1. Enjuaga bien la quinoa con agua. Pon en la olla y tuesta hasta que toda el agua se haya evaporado.
2. Añade 2 tazas de agua y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina 15 minutos. Reserva.
3. Cuando la quinoa se haya enfriado, ponla en un bol mediano y añade el apio, los arándanos, las nueces y las manzanas.
4. En un bol pequeño, mezcla el zumo de limón y de naranja y la ralladura de naranja, el ajo, la mostaza y el aceite y vierte sobre la ensalada.

Consejos:

- Esta receta de quinoa es un acompañamiento perfecto o puede convertirse en una comida completa añadiendo alubias cocidas o tofu.

Información nutricional por ración

Calorías: 434
Grasa Total: 16g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 0mg
Sodio: 34mg
Carbohidratos: 66g
Fibra Dietética: 7g
Azúcar: 4g
Proteína: 8g