

Ensalada Tabulé de Quinoa



Prep:

10 minutos

Total:

35 minutos

Sirve:

8 raciones completas

Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

small mixing bowl

medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, 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 una pequeña semilla ligera y fácil de preparar. Tiene un alto contenido en proteínas y le da un gran sabor a muchas recetas. Esta ensalada es una gran comida, merienda o cena. Fácil de meter en un tupper para que los niños se la lleven al colegio.

Ensalada

1 taza de

quinoa

(170

g)

1 taza de

garbanzos

(200

g)

½ taza de

cebolla roja, cortada con Cono #2

(80

g)

1 taza de

zanahorias, cortadas con Cono #2 (o tomates cherry)

(110

g)

1 pepino, sin semillas y cortado en trocitos pequeños

1 manojo de

espinacas, cortadas en tiras finas

1/4 taza de
perejil fresco picado
(15 g)
1/4 taza de
menta fresca picada
(6 g)

Aderezo

1
diente de ajo grande 1
cucharadita de albahaca fresca (1 g) 2
cucharadas de zumo de limón (30 ml) 1
cucharada de vinagre de manzana (15 ml) 2
cucharadita de miel (21 g) 1/4
cucharaditas de tahini o mostaza (10 g) 1
dijon

Preparación :

- taza de aceite de oliva (60 ml) pimienta al gusto
1. Lava la quinoa y escurrirla con un colador de malla fina. Pon la quinoa en la olla a fuego medio-bajo durante 2 a 3 minutos o hasta que el agua se haya evaporado. Añade 2 tazas de agua con una pizca de sal marina y tapa.
 2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 15 minutos hasta que absorba todo el agua.
 3. Apaga el fuego y deja reposar durante uno o dos minutos. Vierte en un plato y deja enfriar.
 4. Pon la quinoa en un bol mediano y combina con los garbanzos, la cebolla, las zanahorias (o tomates), los pepinos, las espinacas, el perejil y la menta.
 5. Mezcla el aderezo en un bol pequeño y añade a la quinoa. Remueve suavemente de abajo hacia arriba. Sirve.

Información nutricional por ración

Ensalada
Calorías: 195
Grasa Total: 3g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 52mg
Carbohidratos: 34g
Fibra 8g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 10g

Aderezo
Calorías: 72
Grasa: 7g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 292mg
Carbohidrato: 2g
Fibra: 0g
Azúcar: 1g
Proteína: 0g