

Ensalada de Quinua Tailandesa Crujiente

INGREDIENTES:

ENSALADA:

3/4 taza de quinua sin cocer
1 1/2 tazas de agua
2 tazas de col morada triturada 1
taza de zanahoria rallado
1 taza de guisantes de nieve en rodajas finas o guisantes
de azúcar 1/2 taza de cilantro picado
1/4 taza de cebolla verde en rodajas finas
1/4 taza de cacahuetes asados picados, para guarnecer

SALSA:

1 1/2 cucharada de salsa de tamari de sodio reducida o salsa de soja baja
en sodio 1 cucharada de mantequilla de almendras o mantequilla de maní
1 cucharada de jarabe
de arce 1 cucharada de
vinagre de arroz 1
cucharadita de aceite
de sésamo
1 ajo de diente picado
2 cucharadita de jengibre fresco rallado
1/2 lima, exprimido (aproximadamente 1 1/2
cucharadas) Pizca de escamas de pimiento rojo



Porciones: 4



*GLUTEN-FREE



*VEGAN

INDICACIONES:

1. Cocine la quinua: Primero, enjuague la quinua en un colador de malla fina bajo agua corriente. En una olla de tamaño mediano, combine la quinua enjuagado y 1 1/2 tazas de agua. Lleve la mezcla a una ebullición suave a fuego medio, luego reduzca el calor a medio-bajo y cocine suavemente a fuego lento la quinua hasta que haya absorbido toda el agua. Retiramos la quinua del fuego, cubrimos la olla y la dejamos reposar durante 5 minutos. Destapa la olla y pelusa la quinua con un tenedor. Desémoslo a un lado para enfriarlo.
2. Mientras tanto, hacer la salsa: Batir juntos la mantequilla de almendras y tamari hasta que esté suave. Añadir los ingredientes restantes y batir hasta que quede suave. Si la mezcla parece demasiado gruesa para lanzarla a la ensalada, batir un poco de agua para aflojarla.
3. En un tazón grande, combine la quinua cocida, la col triturada, la zanahoria, los guisantes de nieve, el cilantro y la cebolla verde. Echa para combinar, luego vierte en la salsa. Toss ag ainhasta que todo esté ligeramente recubierto de salsa.
4. Esta ensalada se mantiene bien, cubierta y refrigerada, durante unos 4 días. Si no quieres que tus cacahuetes picados se empaten, guárdalos por separado del resto y decorarlos justo antes de servirlos.

Para obtener más información, comuníquese con The Living Whole Wellness Program al (909) 651-4007 o email livingwhole@llu.edu

Para recetas más saludables visite: myllu.llu.edu/livingwhole/recipes/

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/2 cup (162g)
Amount per serving	
Calories	180
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 8g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 354mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.