

Ensalada de Quinua

Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- 2 cucharadas de estragón fresco picado
- 2 tazas de caldo de verduras, bajo contenido de sodio
- 1 1/2 cucharada de sal
- 10 onzas congeladas, edamame descascarado, descongelado
- 1/2 taza de pimientos rojos asados escurridos y en jarras en dados
- 1 cucharada de ralladura de limón rallado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de nueces picadas



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE



*CONTAINS NUTS

Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cup (186g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 260 **Calories from Fat** 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 310mg **13%**

Total Carbohydrate 29g **10%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 3g

Protein 10g

Vitamin A 10% • Vitamin C 15%

Calcium 6% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Tostar la quinua en una sartén seca a fuego medio, removiendo a menudo, hasta que se vuelve aromática y begins para crujir, unos 5 minutos. Transferir a un tamiz fino y enjuagar bien.
2. Mientras tanto, llevar el caldo a ebullición en una cacerola mediana a fuego alto. Añadir quinoa y volver a hervir. Cubrir, reducir el calor a fuego lento y cocinar suavemente durante 8 minutos.
3. Retire la tapa y, sin molestar la quinoa, agregue edamame. Cubrir y seguir cocinando hasta que el edamame y la quinua estén tiernos, 7-8 minutos más. Drene el agua restante, si es necesario.
4. Batir ralladura de limón y jugo, aceite, estragón y sal en búho grande. Añadir mezcla de pimientos y quinua. Combinar. Espolvorear con nueces.