

Ensalada de Quinoa y Verduras

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa, enjuagada en un colador durante 3 minutos
- 2 tazas de agua
- 1 taza de guisantes congelados (los guisantes congelados no necesitan ser cocinados)
- 3 tazas de verduras picadas, crudas
- 1/2 taza cebolla roja picada 1 pinta de tomates cherry
- 1/2 taza en rodajas de oliv es negro(opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo triturado
- 3 cucharadas de eneldo fresco, picado
- 3 cucharadas de perejil fresco, picado

Sirve 12



*GLUTEN-FREE

*SOY FREE

*VEGAN

Indicaciones:

1. Enjuague bien la quinoa (la quinoa sabe amarga si no está bien enjuagado).
2. Llevar 2 tazas de agua o caldo a ebullición.
3. Añadir la quinoa enjuague y volver a hervir. Cocer a fuego lento cubierto durante unos 15 minutos hasta que el líquido se absorba bien.
4. Transferir a bol grande y colocar en refrigerador para enfriar. Mientras tanto, las verduras al vapor hasta que estén crujientes y tiernas.
5. Mezcle el aceite, el vinagre o el jugo de limón, el ajo, el eneldo y el perejil en un tazón pequeño.
6. Añadir las verduras a la quinoa y se lanche bien con la mezcla de aderezo.
7. Enfriar antes de servir.

Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cup (141g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 4g	
Vitamin A 25%	• Vitamin C 25%
Calcium 2%	• Iron 6%
*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	