

Ensalada de Quinoa

Ingredientes:

- 6 onzas de quinoa
- 6 onzas de caldo vegetal bajo en sodio
- 3 onzas de agua
- 2 cada diente de ajo fresco, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- 1/2 taza de cebolla vidalia, picada
- 1/2 taza de pepino, pelado y picado
- 1 tomate, picado
- 1/4 taza de perejil, picado
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 limas



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 60

% Daily Value*

Total Fat 7g 11%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 470mg 20%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 5g 20%

Sugars 4g

Protein 5g

Vitamin A 15% • Vitamin C 70%

Calcium 4% • Iron 10%

*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. En un sartén de salsa mediana llevar el caldo de verduras a ebullición. Añadir quinoa. Reduzca el calor a bajo y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que esté tierno. Apartar.
2. Picar finamente el ajo y la cebolla. Dados de pepino, pimiento, tomates. Picar perejil.
3. Después de unos 10 minutos, pelusa quinoa con un tenedor, añadir todos los ingredientes y mezclar a combine. Enfriar en un refrigerador durante aproximadamente 1 hora.