

## Tabulé de Quinua

### Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de quinua
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharada de condimento para hongos (opcional)
- 2 1/4 tazas de agua
- 1 manojo de perejil
- 3 tomates
- 3 pepinos
- 1 taza de aceitunas picadas
- 1/2 cebolla morada, cortada en cubitos
- 1 lata de garbanzos
- 1/2 taza de cebollas verdes
- 3 limones
- 2 cucharadas. aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal



Nutrition Facts	
14 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (222g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 520mg	<b>23%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 36mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 148mg	<b>4%</b>
*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.	

### Instrucciones:

1. Lave la quinua o déjela remojar para eliminar el exceso de almidón. Poner en la olla instapot o arrocera con la cúrcuma, el ajo en polvo, cebolla en polvo y condimento de champiñones. Agregue 2 1/4 tazas de agua. Configure la opción multi-grano en normal durante 30 minutos.
2. Mientras se cocina la quinua, corte los tomates, los pepinos, las aceitunas, la cebolla morada y la cebolla verde en trozos pequeños. Pica el perejil en trozos pequeños. Lavar los garbanzos de la lata.
3. Una vez cocida la quinua déjela enfriar en el frigorífico. Una vez enfriado, agregue los ingredientes picados.
4. Exprima los 3 limones y agregue el aceite de oliva y la sal para mezclar. Poner sobre la ensalada y mezclar bien. Sal al gusto.