

ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS DE TEMPORADA



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 1,48€/ración

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 calabacín mediano
- 1 berenjena mediana
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla roja
- 2 tomates medianos
- 2 c.s de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- 2 c.s. de jugo de limón
- 2 c.s de vinagre balsámico
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza de hojas de albahaca fresca
- ¼ taza de hojas de perejil fresco



Fuente: istockphotos

Precio Total: 5,90 €

ALÉRGENOS

Sin alérgenos de declaración obligatoria


ELABORACIÓN

1. **Enjuagar** bien la quinoa bajo agua fría para eliminar el sabor amargo. Escurrir.
2. En una olla mediana, **llevar** 2 tazas de agua a ebullición. **Agregar** la quinoa y bajar el fuego al mínimo. **Cocinar** tapado durante unos 15-20 minutos o hasta que la quinoa esté tierna y el líquido se haya absorbido por completo. **Retirar** del fuego y dejar reposar tapado durante unos 5 minutos. Después, refrigerar la quinoa cocida para que se enfríe.
3. **Precalentar** el horno a 200°C. En un tazón grande, **mezclar** el calabacín, la berenjena (cortados en cubos), el pimiento rojo (cortado en tiras) y la cebolla roja con el aceite de oliva. Esparcir los vegetales en una bandeja para hornear y sazonar con sal y pimienta al gusto. **Hornear** durante unos 20-

25 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos y ligeramente dorados. **Retirar** del horno y dejar enfriar.

4. En un tazón pequeño, **preparar** el aderezo mezclando el jugo de limón, el vinagre balsámico, el ajo picado, la albahaca (picada) y el perejil (picado). **Batir** bien hasta que estén combinados.
5. En un tazón grande, **combinar** la quinoa cocida, los vegetales asados y los tomates (cortados en cubos). **Verter** el aderezo sobre la mezcla y revolver suavemente para cubrir todos los ingredientes.
6. **Servir** la ensalada de quinoa con vegetales de temporada fría o a temperatura ambiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 230 kcal	Hidratos de carbono 23,6 g	Azúcares 5 g	Grasas 9,6 g	Grasas saturadas 2 g	Proteínas 8,6 g	Fibra 5,7 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	------------------------	------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Congela la quinoa cocida:** si te sobra quinoa cocida, puedes congelarla en porciones individuales para usarla en futuras recetas. Simplemente coloca la quinoa en bolsas de congelación o recipientes herméticos y guárdalos en el congelador. Cuando necesites quinoa, solo tienes que descongelarla y calentarla.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Añade fuentes de proteínas vegetales:** considera agregar fuentes de proteínas vegetales como garbanzos, lentejas o tofu. Las proteínas vegetales son una excelente opción para promover la salud del corazón y mantener un peso saludable.