

Ensalada veraniega de quinoa

INGREDIENTES:

100gr de quinoa blanca
35gr de maíz
40gr de zanahoria

12 tomates cherry
1 aguacate
Aceite de Oliva Virgen Extra

PREPARACIÓN:

1. Hierva la quinoa durante unos 12 minutos. Cuando haya terminado, escúrrela y déjala enfriar.
2. Parte por la mitad todos los tomates cherry y trocea el aguacate.
3. Mezcla los tomates y el aguacate con la zanahoria y el maíz.
4. Cuando la quinoa esté fría, mézclala con los demás ingredientes y aliñalo al gusto.

EL SECRETO... EL ALIÑO

La quinoa tiene distintos aliños. Además del aliño con aceite y sal, os recomendamos la vinagreta o la salsa de soja. Le dará un sabor diferente a un plato rápido y sencillo.

BENEFICIOS DE LA QUINOA:

Entre las propiedades nutricionales, destaca su alto contenido en proteínas. Además, respecto a los beneficios, es apta para celíacos, ideal en las dietas de control de peso, mejora el tránsito intestinal y, entre otros muchos, es antioxidante.