



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	457 Kcal
Proteínas:	15.4 g
Grasa Total:	15.3 g
Colesterol:	7 mg
H. de Carbono:	65.3 g
Fibra Dietética:	4,7 g
Sodio:	193 mg

ENSALADA DE QUÍNOA

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 Tazas de quínoa
- 3 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Zapallo italiano cortado en cubos pequeños
- 2 Tazas de apio cortados finamente
- 1 Bandeja de tomates cherry partidos en mitades
- 1 Zanahoria cortada tiritas delgadas
- 3 Cucharadas de almendras partidas
- Perejil a gusto para decorar
- 2 Yoghurt natural
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Para la quínoa, calienta una olla con el aceite y agrega la quínoa, remueve unos segundos hasta que tome temperatura, vierte de una vez el agua caliente y agrega el caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® y un toque de pimienta a gusto. Cocina tapado a fuego bajo y sobre un tostador durante 20 minutos hasta que veas un borde blanco en los granos "quínoa", lo cual indicará que está cocida. Una vez lista, retira del fuego y deja enfriar.

2.- Luego agrega todas las verduras a la quínoa fría y remueve cuidadosamente para distribuir bien los vegetales. Finalmente, espolvorea las almendras con las hojas de perejil y vierte un toque de yoghurt natural por todos lados de manera decorativa. O bien, puedes agregarlo todo de una vez para dar mayor consistencia a la preparación.

Nota

Puedes hacer un aderezo con el yoghurt mezclándolo con ciboulette, sal y pimienta a gusto.