



Ensalada de Quinua.

PORCIÓN: 2 PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS

Todo lo que necesitas:

- 120 g Quinua
- 200 ml caldo de verduras
- 10-15 tomates cherry
- 5-10 ramas de Cebollín
- 50 g Maíz dulce enlatado
- Una zanahoria mediana
- Medio pimiento rojo
- 1/2 cucharada de comino
- Jugo de 1 Limón
- Sal

Preparación:

- 1) Enjuagar y lavar muy bien la quinua para eliminar el sabor amargo.
- 2) Cocinar la quinua a fuego lento en el caldo de verduras durante 20 minutos, al terminar tapar y dejar enfriar.
- 3) Mientras tanto cortar los tomates cherry por la mitad, cortar la zanahoria y el pimiento en cubos pequeños, picar el cebollín y drenar el agua del maíz.
- 4) Para el aderezo agregar al jugo de limón el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el comino. Mezclar bien.
- 5) Agregar todo a la quinua y mezclar bien, sazonar con sal y pimienta de ser necesario. Dejar reposar por una a dos horas.

-Opcional: Si quieres que te ensalada tenga un toque de fresca puedes agregarle algunas hojas de menta previamente lavadas y picadas.

Como plato principal alcanza para dos personas, como acompañamiento para 4.