

Ensalada de Quinoa

INGREDIENTES

- ½ taza de cebolla de rabo finamente picada
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 taza de semilla de quinoa remojada durante la noche
- 1 taza de agua
- ½ taza de frijoles cocidos
- ½ taza de granos de elote
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de apio orgánico, cosechado en casa
- ½ taza de cilantro picado
- ½ taza de perejil
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharadita de comino molido
- ⅓ de cucharadita de sal de mar

PROCEDIMIENTO

En un recipiente integrar la cebolla, el jugo de limón y reservar, dejar reposar.

Escurrir y desechar el agua de remojo de la quinoa.

En un sartén poner a hervir el agua, agregar la quinoa, dejar cocinar a fuego bajo, cuando la quinoa está transparente quiere decir que ya está cocida, apagar el fuego.

En un sartén cocinar al vapor los granos de elote.

En un recipiente colocar la quinoa, y agregar los frijoles, el elote, el pimiento, el apio, el cilantro, el perejil, la cebolla y el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino, la sal, integrar todo y disfrutar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282903719>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan