

Tabule de Kale y quinoa

INGREDIENTES

5 tazas de kale finamente picado, que sea orgánica, del huerto

1 taza de cebolla finamente picada

1 taza de hojas de hierbabuena finamente picada

½ taza de quinoa cocida

1 cucharada de menta en polvo

¼ de taza de jugo de limón

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

¾ de cucharadita de sal de mar

⅓ de taza de jitomate finamente picado

PROCEDIMIENTO

En un recipiente colocar la kale, la cebolla, la hierbabuena, la quinoa, la menta, el jugo de limón, el aceite, la sal, integrar, dejar reposar en el refrigerador al menos 1 hr, sacar el refrigerador.

Agregar el jitomate, integrar y disfrutar.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282917582>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan