

Receta de Ensalada de Quinoa con Aguacate

31 Mar 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de **Ensalada de Quinoa con Aguacate**, la quinoa es una semilla que combinada con el aguacate que es muy rico en nutrientes, os ayudará a desintoxicar vuestro organismo y hará que os sintáis mejor.

Ingredientes

- Quinoa (una taza o más según comensales)
- Sal (al gusto)
- Zumo de limón (uno recién exprimido)
- Aceite de oliva
- Pepino (uno)
- Tomates (dos medianos)
- Perejil picado
- Cebolla roja (una pequeña)
- Pimienta negra (al gusto)
- Aguacate (uno o dos)

Modo de Preparación

1. Poner la quinoa en una cacerola con un vaso y medio de agua y llevar a ebullición con el fuego alto
2. Cuando empiece a cocer, bajar el fuego y tapar la cacerola, mantener cociendo ente 15/20 minutos o hasta que el agua se absorba
3. Trocear los tomates en cuadraditos, el pepino y la cebolla roja en trocitos según vuestro gusto y colocar en un bol
4. Añadir un chorro de aceite de oliva, la sal, el zumo de limón ,el perejil y un poco de pimienta y remover todo
5. Echar la quinoa cuando esté fría y mezclar con los ingredientes
6. Por último pelar los aguacates y partarlos en lonchas, repartirlos por encima de la ensalada, servir y....buen provecho!!!