Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Ensalada de quinoa

1 ración 581 kcal

Ingredientes

- **80gr** de quinoa cocida
- **½** tomate cortado en dados pequeños
- **½** cebolla dulce pequeña cortada en brunoise
- **½** aguacate cortado en dados pequeños
- **½** latita de maíz dulce
- **2 rodajas** de piña pequeña cortada pequeñita
- **8**-10 Gambas cocidas cortadas en rodajitas
- El zumo de ½ lima
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Sésamo

Elaboración

1. En un bol ponemos la quinoa, el tomate, la cebolla, el aguacate, el maíz, la piña, las gambas, el zumo de la lima, un poco de sal y pimienta, y por último un chorrito de aove y una cucharadita de sésamo
2. Mezclamos todo muy bien y cuando estén todos los ingredientes integrados, servimos

POR RACIÓN	25 g Proteínas	26 g Grasas	69 g Hidratos	14 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya