MARÍA 👨🏻‍🍳



ENSALADAS

Ensalada templada de quinoa

15min 2 raciones

Ingredientes

- Quinoa
- Lechuga
- Bolas de mozzarella
- Manzana
- Zanahoria
- Tomate
- Aguacate
- Atún
- Cebolla caramelizada
- Heura
- Arándanos secos y semillas de sésamo
- Aliño de miel-mostaza
- Especias (bowl topping de Just Spices)

Elaboración

1. Cocer la quinoa entre 12 y 15 minutos con el doble de agua que quinoa, con especias para darle sabor
2. Mientras tanto, lavar y picar todos los ingredientes y preparar el aliño
3. Emplatar los ingredientes
4. Añadir la quinoa, dejada templar un poco

RECOMENDACIONES

Receta express pero muy útil. Se puede sustituir la heura (proteína vegetal) por pollo o cualquier otra carne de preferencia.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA 👨🏻‍🍳
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy