MARÍA



ENSALADAS

Ensalada otoñal de quinoa, pollo y boniato

1 ración · 644 kcal

Ingredientes

- Lechuga
- Quinoa
- Granada
- Boniato
- Pollo
- Queso feta
- Sal
- 1 cdita mostaza
- Miel
- Aceite de oliva virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	36 g
Grasas	28 g
Hidratos	65 g
Fibra	8,4 g

Elaboración

1. Lavar la quinoa para quitarle la saponina, un compuesto que podría dar amargor a la quinoa
2. Poner 2 tazas de agua por una de quinoa, añadir sal y, cuando hierva, dejar a fuego bajo y tapado 15 minutos
3. Pelar y cortar en dados un boniato, y llevarlo a la airfryer 15 minutos a 180°
4. Pasado el tiempo, añadir trozos de pollo y dejar 10 minutos a 195°
5. Pelar una granada: cortar la parte de arriba y, con el cuchillo, guiar las intersecciones y desgranar
6. Para el aliño, emulsionar aceite de oliva virgen extra, 1 cdita mostaza, sal y miel
7. En el plato, añadir lechuga, la quinoa, el boniato con pollo, la granada, el queso feta desmigado y el aliño

Hecho con CookNest

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