ENSALADA DE QUINOA REAL CON ALGA WAKAME Y TOMATES CHERRY

Receta

Ingredientes

- *200g de Quinoa Real Trevijano*
- *2 paraguayos*
- *2 aguacates*
- *20 tomates cherry*
- *15g de alga Wakame Trevijano*
- *Zumo de 1 limón*
- *Zumo de 1 naranja*
- *4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*
- *2 cucharaditas de mostaza Dijon en grano*
- *1 cucharada de semillas de lino*
- *5g de sal del Himalaya*

Quinoa Real

Preparación

1 – Lavamos la quinoa y la escurrimos bien. A continuación, la añadimos en una sartén con 2 cucharadas de AOVE y doramos durante 1 minuto. Agregamos el doble de agua y cocemos a fuego medio unos 15 minutos (dejamos reposar 5 minutos más con fuego apagado).

2 – Mientras, ponemos las algas wakame en agua durante 15 minutos para que se hidraten. Escurrimos y secamos con un papel absorbente.

3 – Preparamos el resto de ingredientes: lavamos y cortamos en dados pequeños los aguacates y paraguayos. Cortamos por la mitad los tomates cherry y picamos un poco las algas wakame. Ponemos todo junto con la quinoa en un bol y le añadimos un poco de zumo de naranja y limón.

4 – Preparamos la vinagreta con aceite de oliva, la mostaza, el resto del zumo de naranja y limón y un poco de sal. Por último, añadimos a la ensalada de quinoa nuestro aliño, espolvoreamos semillas de lino y servimos.

40’

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	692 kJ 165 kcal
Grasas (g)	8,5
de las cuales Saturadas (g)	1,3
Hidratos de carbono (g)	15
Fibra alimentaria (g)	5,1
Proteínas (g)	3,8
Sal (g)	0,85