

ENSALADA DE QUINOA “FIESTA”

🍴 6 PORCIONES ⌚ 25 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------------------|------------------------------|
| 1 taza de quinoa seca | 1 aguacate picado (opcional) |
| 1 lata (14 onzas) frijoles negros, lavados | ¼ taza de cilantro picado |
| 1 pequeño pimiento picado | ⅓ taza de aceite de oliva |
| ½ medio pepino picado | 2 enteras limones exprimidos |
| ½ medio cebolla roja picada | 1 cucharadita de cuminn |
| 1 taza de tomates cherry cortados en mitad | SALT TO TASTE |

INSTRUCCIONES

1. Cocine la quinoa según las direcciones en el paquete. Enfria la quinoa completamente en un tazón media.
2. Para preparar el aderezo, mezcla el aceite de oliva, jugo de limón, cumín y sal en un tazón pequeño.
3. Añada los frijoles negros, el pimiento, el pepino, la cebolla roja, los tomates, el aguacate y el cilantro a la quinoa. Añada el aderezo y mezcla bien.

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



CONSEJOS

- La quinoa contiene casi el doble la cantidad de fibra de otros granos enteros, la cual ayúdanos sentir lleno por más tiempo.
- Cocine la quinoa con caldo de vegetales o pollo para un mejor sabor.
- La quinoa contiene proteína de las plantas, hierro y potasio.

@ESSEXMARKET

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

ENSALADA DE QUINOA “FIESTA”