

Ensalada de Quinoa, Aguacate y Maíz

La quinoa, al contrario de lo que piensa mucha gente, no es un cereal sino un pseudocereal como nos comenta nuestra compañera Marta Rodríguez en su artículo sobre la quinoa, “es el único alimento vegetal que contiene todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas, además no tiene gluten. Este hecho lo hace especialmente recomendable para celíacos, diabéticos, personas que quieren bajar de peso, deportistas o personas vegetarianas por su importante aporte de proteínas”

INGREDIENTES:

- 200g Quinoa
- 400ml Caldo vegetal o agua
- 2 uds Aguacates pequeños
- 150g Maíz cocido
- 8 Cucharadas Cilantro fresco
- 2 Limas o 1 limón grande (zumo)
- ½ Jalapeño o guindilla verde (opcional)
- 150g lechugas variadas
- 1 Zanahoria
- 2 Cucharadas pipas calabaza (opcional)
- 2 Cucharadas aceite oliva

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Llevar a ebullición el caldo vegetal (o agua con una pizca de sal) y cocinar la quinoa 15 minutos, escurrir, agregar una cucharada de aceite, mezclar y guardar en la nevera.
2. Pelar la zanahoria y rallar fina. Perlar los aguacates y trocear.
3. En un bol mezclar: la zanahoria, maíz cocido, aguacate, jalapeño picado muy fino, lechugas, la mitad del cilantro fresco y quinoa.
4. Elaborar el aliño: aceite, zumo de lima o limón, sal y el resto de cilantro picado pequeño. Triturar.
5. Agregar el aliño a la ensalada, mezclar bien y decorar, con unas pipas de calabaza y un poco más de cilantro, si se desea.