

Ensalada de Quinoa, Fresas y Rúcula

Esta fresca y deliciosa ensalada está llena de color, sabor y es **abundante en antioxidantes, vitaminas y minerales**. Es rápida de hacer, si ya tenemos la quinoa cocida. El chipolote es una salsa picante que puedes encontrar fácilmente en grandes superficies como hipermercados, está elaborada con jalapeños ahumados que aporta el toque de chispa, pero si no te va el picante lo omites y ya está.

INGREDIENTES:

- 50g Quinoa
- 50g Rúcula
- 150g Fresas
- ½ Lima o ½ limón pequeño (ralladura y zumo)
- 1 Cucharadita salsa chipolote (opcional) o más si te gusta picante
- 1 Cucharada aceite de oliva
- ¼ Cucharadita mostaza de Dijon (opcional)
- 1 Cucharadita sirope de agave o ½ cucharadita de miel

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar la quinoa y hervir 15 minutos en agua con sal, escurrir, refrescar y reservar en el frigorífico.
2. Preparar la vinagreta: poner la mitad de las fresas, mostaza, aceite, sirope o miel, chipolote, ralladura de lima y su zumo. Triturar.
3. En un bol, colocar la quinoa fría, el resto de las fresas cortadas a láminas y la rúcula, mezclar bien y aliñar con la vinagreta