

Ensalada de Quinoa, Pepino y Naranja

*¡Me encanta esta ensalada! Es muy refrescante y **cargada de vitaminas y minerales**. Ideal para los días calurosos de principio de la primavera. Tiene **proteínas vegetales y fibra**. Lo que la hace ideal para casi cualquier tipo de dieta y persona (sin gluten, sin lactosa, embarazo, veganos, diabéticos, ...)*

INGREDIENTES:

- 180g Garbanzos cocidos (60g secos)
- 125g Quinoa cocida (50g seca)
- 200g Pepino "holandés"
- ½ Cebolla morada o cebolleta
- 1 Naranja grande
- 200g Lechugas variadas
- 20g Almendras laminadas tostadas (opcional)
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 2 Cucharadas vinagre de Manzana (opcional)
- ½ Cucharadita mostaza de Dijon
- Una pizca de sal

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Cocinar la quinoa y garbanzos según las instrucciones del fabricante, escurrir, enfriar y poner en un bol al que iremos agregando el resto de ingredientes. Para hacer la receta en menos de 15 minutos, utiliza quinoa ya cocida y garbanzos de bote.
2. Pelar la naranja y cortar a cubitos de 1x1cm aproximadamente, hacerlo sobre un plato para recoger todos los jugos que suelte, pues formarán parte del aliño.
3. Lavar el pepino hacer del mismo tamaño que la naranja (si se utiliza la variedad de pepino "holandés", no es necesario pelarlo).
4. Pelar la cebolla o cebolleta y cortar en juliana
5. Elaborar la vinagreta: mezclar el jugo que haya soltado la naranja con el aceite, sal, vinagre y mostaza. Agregar a la ensalada y mezclar bien.
6. Hacer una cama de lechugas variadas y poner sobre ésta, nuestra ensalada de quinoa. Espolvorear con láminas de almendra tostada si se desea