

Ensalada de Quinoa y Mango

La **quinoa blanca** posee **más fibra** que la quinoa roja, por lo que **favorece nuestro sistema digestivo, ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre** y además nos brinda una **mayor sensación de saciedad**. La quinoa blanca es la **más rica en proteínas** de los tres tipos que hay y la que **menos carbohidratos** posee.

INGREDIENTES:

- 125g Lechugas variadas
- 50g Quinoa blanca(125g quinoa cocida)
- 1/2ud Mango
- 70g Pimiento (rojo, verde y/o amarillo)
- 2 Cucharadas cilantro fresco picado o perejil
- 35g Cebolleta
- 1 Cucharada zumo de limón o lima
- 1 Cucharada aceite oliva
- Una pizca sal y pimienta

1
Ración

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

ELABORACIÓN:

1. Hervir la quinoa 15 minutos en agua con sal. Escurrir, refrescar y reservar.
2. Pelar el mango y cortar en trocitos.
3. Cortar en cuadraditos lo más pequeños posible, el pimiento y la cebolleta
4. Preparar una vinagreta con zumo limón, aceite, sal y pimienta molida
5. En un bol mezclar el mango, pimiento, cebolleta, quinoa, cilantro y vinagreta
6. Verter sobre una base de lechugas variadas. servir