

Ensalada de Quinoa y Verduras Asadas

Esta ensalada está llena de antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra. Además, es altamente saciante. El toque de la calabaza le aporta un dulzor y cremosidad única, no dejes de incorporarla, os chupareis los dedos tú y toda tu familia.

INGREDIENTES:

- Un trozo Calabaza "cacahuete"
- ½ud Calabacín mediano
- ½ud Pimiento rojo
- 1ud Zanahoria grande
- 1ud Cebolla mediana
- 1 Cucharada aceite oliva
- ½ Cucharadita jengibre en polvo
- 1 Cucharadita ajo en polvo
- Una pizca de sal
- 100g Quinoa
- 2 Cogollos de lechuga o de endivia
- Vinagreta: 2 cucharadas aceite oliva y 1 cucharada vinagre de Módena.

2

Raciones

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

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Pelar la zanahoria, cebolla y calabaza.
3. Cortar todas las hortalizas (excepto la lechuga), en cubitos de 1 centímetro aproximadamente
4. Poner las hortalizas en una fuente apta para el horno, sazonar con sal, jengibre, ajo en polvo y aceite, mezclar bien y hornear a 200°C durante 20-25 minutos.
5. Mientras cocer la quinoa: hervir 15-20 minutos con 200ml agua, tapada a fuego lento, refrescar y mezclar con las hortalizas.
6. Cortar la base de los cogollos, separar las hojas más grandes para rellenar, picar finamente el resto y adicionar a la quinoa con verduras.
7. Rellenar las hojas y servir con unas gotas de vinagreta en cada una.