

La quínoa es una semilla que está muy de moda ya que es un alimento muy nutritivo, con ocho aminoácidos esenciales, proteínas, grasas poliinsaturadas y carbohidratos. Es especialmente rica en minerales como hierro, calcio, fósforo, potasio, magnesio y zinc y, además, contiene muchas vitaminas. Una simple ensalada de quínoa nos aporta una gran energía.

INGREDIENTES

- ▷ **Quínoa** (250 gramos).
- ▷ **Verduras de temporada:** pepino, pimiento rojo y/o verde, calabacín, zanahoria, germinados, fermentados, aceitunas, etcétera.
- ▷ **Aguacate.**
- ▷ **Aceite de oliva virgen extra ecológico.**
- ▷ **Tamari.**

ELABORACIÓN

- ▶ Procederemos a cocer la quínoa. Para que quede suelta en la ensalada, en la cocción utilizaremos una parte de quínoa por 1,5 de agua o caldo de verduras. Mientras se cuece cortaremos las verduras en cuadraditos pequeños.
- ▶ Una vez tenemos la semilla cocida mezclaremos todo; las verduras, las aceitunas y el aguacate, y aderezaremos con el aceite y el tamari. Podemos hacer una decoración artística con los ingredientes utilizados en base a los colores o las formas. Dependiendo del gusto podríamos hacer una salsa de las que ya conocemos.

Que aproveche! On egin!

