



# Ensalada de vegetales y quinoa

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 6



## Ensalada

2 tazas de quinoa, cocida

3 cebollas verdes, cortadas en cubos

1 tomate mediano, picado

½ pepino, cortado en cubos

1 taza de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos

½ taza de perejil, picado

1 taza de maíz enlatado, enjuagado y escurrido

## Aderezo

2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

¼ taza de jugo de limón

1 diente de ajo, picado

½ cucharadita de mostaza Dijon

½ cucharadita de sal

Pimienta negra molida a gusto

**Opcional** ½ cucharadita de cilantro molido

## Instrucciones

---

1. En un recipiente grande, mezcle todos los ingredientes de la ensalada.
2. En un recipiente pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo; bata con un tenedor hasta que estén bien mezclados.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada, mezcle suavemente.

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, 1 taza): calorías 200; proteínas 7g; carbohidratos 29g; grasas totales 6g; grasas saturadas 0.5g; colesterol 0mg; fibras 5g; sodio 230mg; vitamina C 30%; vitamina A 15%; hierro 10%; calcio 6%

*Adaptado de Washington State University Extension Food Sense*



# Quinoa

Este grano es originario de las montañas de los Andes en América del Sur y tiene un delicioso sabor a nuez. La quinoa puede hervirse en una gran cantidad de agua como la pasta o puede hervirse como el arroz.

1 taza de quinoa

Una pizca de sal

1¾ taza de agua

## Instrucciones

1. Enjuague bien la quinoa con agua tibia y escurra.
2. Coloque la quinoa enjuagada, la sal y el agua en una olla.
3. Lleve a un hervor, baje el fuego al mínimo, cubra y deje hervir de 15 a 20 minutos, hasta que se haya absorbido el agua.
4. Mueva con el tenedor antes de servir.

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, ½ taza): calorías 100; proteínas 4g; carbohidratos 18g; grasas totales 1.5g; grasas saturadas 0g; colesterol 0mg; fibra 2g; sodio 100mg; vitamina C 0%; vitamina A 0%; hierro 8%; calcio 2%

*Adaptado de Washington State University Extension Food Sense*

## Consejos Food Sense

- La quinoa es un grano y tiene alto contenido de proteínas. Pruebe otros vegetales y frijoles con esta receta. Use lo que tenga a mano para una forma rápida y colorida de agregar proteínas y fibras a su plato.

*Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.*

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

