Ensalada de Esprragos y Camarones asados y Quinua con Vinagreta de Limn

Tiempo de preparación : 45minutos

Sirve: 4 Porciones

Asar a la parrilla realza los sabores de los vegetales frescos como los espárragos. Añádales camarones, quinua, y una vinagreta refrescante de limón, y tendrá una rápida y deliciosa ensalada de primavera o verano.

Ingredientes

2 tazas espárragos frescos, largos (cortados en trozos de 1”)
1/2 pimiento rojo o amarillo (trozos de 1/2”)
1 clavo ajo (picado finamente)
1 lata corazones de alcachofa cortados en cuartos, escurridos (14oz)
12 onzas camarones frescos o congelados ((pelados y desvenados))
1 1/2 tazas quinua seca ((cocínela de acuerdo a instrucciones del empaque))
Para la vinagreta de limón
1 cucharadita cáscara de limón rallada (opcional)
3 cucharaditas jugo de limón fresco o embotellado
3 cucharadas aceite de oliva
1 cucharadita mostaza Dijon
1/2 cucharadita hojas de tomillo seco
1/2 cucharadita pimienta negra molida

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	NA	
Grasa total	NA	
Proteinas	33 g	
Carbohidrato	52 g	17%
Fibra dietetica	7 g	28%
Grasa saturada	NA	
Sodio	570 mg	24%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/4 tazas
Granos	2 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

Preparación

1. Coloque los ingredientes de la vinagreta en un recipiente

pequeño y mézclelos bien. Déjelos de un lado.
2. Corte los vegetales como se ha indicado.
3. Caliente la parrilla y la bandeja de asado.
4. Coloque los vegetales y los camarones en un tazón grande; agregue alrededor de 1/3 de la vinagreta (cerca de 3 cucharadas) y revuelva todo.
5. Extienda la mezcla de camarones y vegetales sobre la bandeja caliente.
6. Ase los vegetales y camarones dándoles vuelta hasta que la piel de los camarones tengan un color opaco (alrededor de 5 a 6 minutos). Retírelos de la parrilla.
7. Sirva la mezcla asada sobre la quinua cocinada y rocíela con la vinagreta.

Notas

Sugerencias para servir: Sírvala con leche descremada y uvas.

Produce For Better Health Foundation