



Ensalada Mediterránea de Quinua

Tiempo de preparación : 1 hora

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Sirve: 6 Porciones

Un nutritivo grano entero llamado quinua es mezclado con una variedad colorida de vegetales para una sabrosa ensalada acompañante.

Ingredientes

- 1 taza** quinua, seca
- 2 tazas** caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas** jugo de limón
- 2 cucharadas** vinagre de vino rojo
- 1 cucharadita** ajo fresco picado
- 1 1/2 cucharadas** aceite de oliva extra virgen

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	166
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	278 mg
Total de Carbohidrato	23 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	7 g
Vitamina D	1 IU
Calcio	42 mg
Hierro	2 mg
Potasio	303 mg
N/A - Información no está disponible	

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1/4 taza
■ Granos	1 onza

1/2 cucharadita sal

1/8 cucharadita pimienta blanca el polvo

1/4 taza pimientos rojos frescos, sin semillas, picados en cubos

2 cucharadas cebollines frescos picados

2 cucharadas cebolla roja, picadas en cubos

1/2 taza tomates cereza frescos, cortados por la mitad

2 cucharadas aceitunas negras, rebanadas

2 cucharadas queso Feta, desmenuzado

1 cucharada perejil, picado

Preparación

1. Enjuague la quinua en un colador de malla fina hasta que el agua corra clara no turbia. Combine la quinua y el caldo de pollo en una olla pequeña. Cúbrala y póngala a hervir. Baje el fuego a lento y cocínelo a fuego bajo hasta que el caldo se absorba completamente, aproximadamente de 10 a 15 minutos. Cuando esté lista, la quinua estará suave y un aro blanco saldrá en el grano. El aro blanco solo aparecerá cuando esté completamente cocida. Esponje con un tenedor. También puede usar una olla arrocera con la misma cantidad de quinua y agua. Cúbralo y refrigérelo.

2. En tazón pequeño de mezclar, combine el jugo de limón, vinagre, ajo, aceite de oliva, sal y pimienta para hacer un aderezo.

3. Combine los pimientos rojos, cebollines, cebolla roja, tomates, y aceitunas en un tazón grande. Mezcle todo bien.

4. Agregue el aderezo a la mezcla de vegetales. Mézclela a la quinua fría. Una el queso feta y el perejil. Cúbralo y

refrigérela por 2 horas aproximadamente. Sírvala fría.

Notas

Nuestra Historia

La Escuela Secundaria “Bellingham Memorial” en Bellingham, Massachusetts, sirve a más de 800 estudiantes de los grados 5 a 8. La escuela busca establecerse como una escuela secundaria ejemplar desarrollando programas que sean receptivos a las necesidades de los estudiantes.

El equipo de reto de recetas sostuvo una clase de cocina después de clases. Luego de discutir el valor de comer saludablemente y una lección de nutrición básica, los estudiantes trabajaron para crear una receta. El resultado fue una ensalada acompañante sabrosa que destaca un grano entero llamado quinua, mezclado con una variedad de vegetales coloridos, incluyendo pimientos rojos, perejil, y tomates cerezas. El queso Feta y un aderezo de limón ligero completan la Ensalada Mediterránea de Quinua. ¡Qué fiesta de sabor!

Escuela Secundaria “Bellingham Memorial”

Bellingham, Massachusetts

Miembros del Equipo de la Escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Jeanne Sheridan, SNS

Chef: Rodney Poles (Mercado “Whole Foods”, chef asociado de Chefs se mueven a escuelas chefsmoveetoschools.org)

Miembros de la Comunidad : Karen Ring (Especialista de comer saludablemente, Mercado “Whole Foods”) and Lauren Marciszyn, RD, LDN (Directora de juventud y bienestar comunitario, YMCA)

Estudiantes :Dylan B., Elizabeth B., Taylin S., John G.,

and Nick D.

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes