



Ensalada de Quinoa y Frijoles Negros

Sirve: 6 porciones

La quinoa es un grano entero originario de sur américa. Esta receta está combinada con frijoles negros, sabrosas verduras y especias para una ensalada fría que es ligera y refrescante. Esta ensalada es alta en proteínas y puede servirse como el plato principal o un plato de acompañamiento.

Ingredientes

1/2 taza de quinoa seca

1 1/2 cucharadas agua

1 1/2 cucharadas aceite de oliva

3 cucharadas jugo de lima

1/4 cucharadita comino

1/4 cucharadita coriandro molido (semillas de cilantro secas)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	210 mg
Total de Carbohidrato	23 g
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

- 2 cucharadas** cilantro picado
- 2** cebollines medianas picadas finamente
- 1 lata** frijoles negros, enjuagados y escurridos (15.5 onzas)
- 2 tazas** tomates picados
- 1** pimiento rojo mediano picado
- 1** pimiento rojo mediano picado
- 1** pimiento verde fresco (o al gusto) picados finamente
- 2** chiles verdes (frescos, picados, al gusto)
- pimienta

Preparación

1. Enjuague la quinua en agua fría. Hierva el agua en la cacerola y, después, agregue la quinua.
2. Vuelva a hervir y, a continuación, deje hervir lentamente de 10 a 15 minutos, o hasta que se absorba toda el agua.
3. Deje enfriar por 15 minutos. Mientras la quinua se cocina, mezcle el aceite de oliva, el jugo de lima, el comino, el coriandro, el cilantro picado y los cebollines en un tazón pequeño. Ponga aparte.
4. Mezcle las verduras cortadas con los frijoles negros en un tazón grande y déjelos a un lado.
5. Una vez que la quinua se haya enfriado, combine todos los ingredientes y mezcle bien. Cubra y refrigere hasta el momento de servir.

Notas

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Delicious Heart-Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables

