

Deliciosa y Fresca Ensalada de Quinua

Ingredientes

Para el aliño

1 cda de perejil picado
2 cdas de aceite de oliva
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta al gusto

PARA LA ENSALADA

1/4 de cebolla (poner en agua con sal 5 minutos, luego enjuagar)
1/2 zanahoria
Un puñado de rúcula
1 tz de quinua cocida
1 tz de garbanzos cocidos
1/2 palta 🥑

Procedimiento

Arma tu plato con la quinua cocinada, garbanzo cocinado, la verdura verde que tengas ya sea lechuga, espinaca yo usé rúcula, dale color con zanahoria rallada, la cebolla en gajos. Ponle el aroma y sabor con el aliño de perejil y corónala con la rica palta o aguacate o avocado 🥑

