



Ensalada de Quinoa del Sudoeste

4 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Tazas

Receta elaborada por Connie Guttersen (dietista nutricionista registrada con doctorado)

INGREDIENTES

- 1 taza de pepinos, pelados, sin semillas y cortados en trozos
- Sal y pimienta a gusto
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ cucharadita de ajo picado
- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen
- 2 tazas de quinoa cocida
- 1 taza de pollo cocido (cortado en tiras finitas)
- 1 taza de pimientos rojos sin semillas y cortados en trozos
- ¾ taza de granos de maíz tostados
- 2 cebollitas cortadas en trozos
- 2 cucharadas de cilantro picado
- ½ aguacate cortado en trozos

INDICACIONES

1. Coloque los pepinos en un recipiente. Condimente ligeramente con sal y pimienta y deje descansar durante 5 minutos. Escurre.
2. Mientras tanto, en un recipiente pequeño, combine el jugo de limón, el ajo y el aceite. Bata bien. Agregue sal y pimienta a gusto.
3. Agregue la quinoa, el pollo, los pimientos, el maíz, las cebollitas y el cilantro. Mezcle suavemente.
4. Agregue ¼ taza de la vinagreta y condimente el aderezo con sal y pimienta a gusto. Agregue el aguacate.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving

Calories **340**

% Daily Value*

Total Fat 17g 22%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g

Cholesterol 45mg 15%

Sodium 320mg 14%

Total Carbohydrate 33g 12%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 20g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 37mg 2%

Iron 3mg 15%

Potassium 479mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

