



# Ensalada de Batata y Quinoa

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

## INGREDIENTES

- 2 tazas de quinoa cocida
- 2 tazas de batatas asadas y cortadas en cubos
- 1 taza de col cruda (picada fina)
- ¼ taza de arándanos secos
- ¼ taza de pecanas
- Opcional: aguacate, garbanzos

Aderezo:

- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- Jugo de ¼ limón
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca

## INDICACIONES

1. Cocine la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Corte 1 o 2 batatas en cubos. Hornee a 425 °F durante unos 35 minutos o hasta que se doren.
3. Pique finamente la col.
4. Agregue la quinoa, la batata, la col, los arándanos secos y las pecanas en un tazón. Revuelva para que se mezcle.
5. Agregue todos los ingredientes del aderezo en un frasco. Agite enérgicamente para que se mezcle.
6. Vierta aproximadamente ¼ taza de aderezo sobre la ensalada. Agregue más sal a gusto.
7. Opcional: Agregue aguacate o garbanzos cortados en cubos para crear una guarnición o comida más completa.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

