



Ensalada de quinoa con aguacate y mango

Receta para 1 personas

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| ☐ 1 taza Quinoa | ☐ 1 cuarto Cebolla morada |
| ☐ 1 al gusto Sal | ☐ 1 taza Cilantro picado |
| ☐ 1 ud Aguacate maduro | ☐ 1 ud Zumo Limon |
| ☐ 1 ud Mango maduro | ☐ 2 cucharadas AOVE |
| ☐ 1 taza Tomates Cherry | ☐ 0 al gusto Pimienta negra |
-

PREPARACIÓN

1. Enjuaga la quinoa bajo el chorro de agua fría y escúrrela bien.

2. Pon la quinoa en una olla con el agua y una pizca de sal. Lleva a ebullición y luego baja el fuego. Tapa la olla y cocina durante unos 15 minutos o hasta que la quinoa esté tierna y haya absorbido el agua. Apaga el fuego y deja reposar la quinoa tapada durante 5 minutos más.

3. Mientras tanto, pela y corta el aguacate y el mango en trozos pequeños. Lava y corta los tomates cherry por la mitad. Pela y pica la cebolla morada en trozos finos. Lava y pica el cilantro.

4. En un bol grande, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Añade la quinoa y remueve bien para que se impregne del aliño.

5. Agrega el aguacate, el mango, los tomates, la cebolla y el cilantro. Mezcla todo con cuidado para que no se deshagan los ingredientes.

6. Sirve la ensalada fría o a temperatura ambiente. Puedes guardarla en la nevera en un recipiente hermético durante un par de días.