COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



# Ensalada de quinoa con aguacate y mango

*Receta para 1 personas*

Preparación: 15 min
Total: 15 min
Dificultad: Muy fácil

---

## INGREDIENTES

- [ ] 1 taza Quinoa
- [ ] 1 al gusto Sal
- [ ] 1 ud Aguacate maduro
- [ ] 1 ud Mango maduro
- [ ] 1 taza Tomates Cherry
- [ ] 1 cuarto Cebolla morada
- [ ] 1 taza Cilantro picado
- [ ] 1 ud Zumo Limon
- [ ] 2 cucharadas AOVE
- [ ] 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.