



Ensalada de quinoa, queso griego y vinagreta de soja con cintas de zanahoria, semillas de calabaza y tomates cherry

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

9



Zanahoria



Semillas de calabaza



Quinoa



Queso griego



Lima



Aceite de sésamo



Salsa de soja



Tomate cherry

De tu despensa: sal y pimienta, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Cazo con tapa, jarra medidora, sartén, pelador, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Quinoa	200 gramos	400 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Agua	400 ml	800 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	329g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2695/ 644	820/ 196
Grasas (g)	25,1	7,6
de las cuales saturadas (g)	9,9	3,0
Carbohidratos (g)	77,2	23,5
de los cuales azúcares (g)	9,1	2,8
Proteínas (g)	26,0	7,9
Sal (g)	2,9	0,9

Alérgenos

3) Sésamo 7) Leche 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Cuece la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.

3



Combina los ingredientes

En un bol, mezcla el **aceite de sésamo**, la **salsa de soja** y zumo de **lima** al gusto. En una ensaladera, agrega la **quinoa**, la **zanahoria** y la ralladura de **lima**. Luego, agrega casi todo el **queso griego** y los **tomates cherry**, reservando un poco de ambos para el emplatado.

2



Prepara los ingredientes

Pela la **zanahoria** y, con ayuda del pelador, haz cintas longitudinales. Corta los **tomates cherry** por la mitad. Desmenuza el **queso griego**. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p). Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Reserva fuera de la sartén.

4



Emplata y disfruta

En la ensaladera, agrega la mezcla de **salsa de soja** y **lima**, **salpimienta** y mezcla bien. Sirve la **ensalada de quinoa** en platos hondos y agrega encima los **tomates cherry** y **queso griego** reservado. Espolvorea con las **semillas de calabaza** tostadas. **Salpimienta** y agrega zumo de **lima** a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

