



Ensalada de quinoa y aguacate

con queso griego, semillas de calabaza y vinagreta de soja

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

10



Aguacate



Zanahoria



Cilantro



Semillas de calabaza



Quinoa



Ajo tierno



Queso griego



Lima



Aceite de sésamo



Salsa de soja

De tu despensa: sal y pimienta.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Rallador, colador, cazo mediano, sartén, pelador, ensaladera, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Aguacate	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Queso griego* 7)	50 gramos	100 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobre
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobre

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	309 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2280/ 545	738/ 177
Grasas (g)	31,6	10,2
de las cuales saturadas (g)	7,7	2,5
Carbohidratos (g)	51,7	16,7
de los cuales azúcares (g)	6,9	2,2
Proteínas (g)	16,6	5,4
Sal (g)	2,4	0,8

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.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



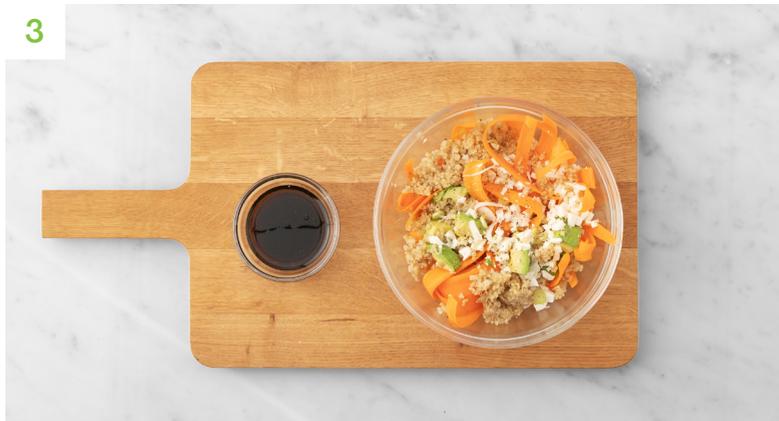
1



Hierve la quinoa

Pon a hervir un cazo con abundante **agua**, una pizca de **sal** y la **quinoa**. Cocina durante 12-15 min. Escurre con ayuda de un colador y vuelve a ponerla en el cazo. Deja que repose, removiendo de vez en cuando.

3



Combina los ingredientes

Calienta una sartén a fuego alto sin **aceite** y tuesta las **semillas de calabaza** hasta que se doren. Resévalas fuera de la sartén. En un bol, mezcla el **aceite de sésamo** y la **salsa de soja**. Agrega el zumo de media **lima** (doble para 4p). En una ensaladera, agrega la **quinoa**, la **zanahoria**, la ralladura de **lima** y la parte blanca del **ajo tierno**. Luego, agrega $\frac{2}{3}$ del **queso griego** y $\frac{2}{3}$ del **aguacate**. Agrega la **salsa**, **salpimienta** y mezcla con cuidado.

2



Prepara los vegetales

Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Pela la **zanahoria** y, con ayuda del pelador, haz cintas longitudinales. Corta el **aguacate** por la mitad y retira el hueso. Extrae la pulpa y córtala en dados de 1 cm. Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Desmenuza la mitad del **queso griego** (doble para 4p). Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p).

4



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada de quinoa** en platos hondos. Agrega sobre los platos el **aguacate** y **queso griego** restante. Espolvorea con las **semillas de calabaza** tostadas, la parte verde del **ajo tierno** y con el **cilantro** al gusto. **Salpimienta** y agrega zumo de **lima** a tu gusto.

¡Que aproveche!