



Ensalada de quínoa

Preparación: 20 min

Tiempo de cocción: 15 min

Rinde hasta 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de quínoa sin cocer, enjuagada (o 1 taza de arroz integral)
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua
- 1/3 taza de cebolla roja, cortada en cubitos
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 1 lata de frijoles negros (15 onzas), escurridos y enjuagados
- 1 taza de maíz (congelado, enlatado o fresco)
- 2 tomates medianos, sin semillas y en cubitos
- 1 jalapeño, sin semillas y picado (opcional)
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Ponga la quínoa, la sal y el agua en una olla y deje hervir. Cubra y cocine a fuego lento hasta que la quínoa absorba toda el agua, aproximadamente 10-15 minutos. O si esta usando arroz integral, prepárelo de acuerdo a las instrucciones de la bolsa.
2. Retire del fuego y deje reposar durante 5 minutos. Coloque la quínoa en un tazón grande y mézclela con un tenedor.
3. Mezcle las cebollas rojas y el jugo de limón en un tazón pequeño y remoje las cebollas rojas en el jugo de limón mientras prepara los demás ingredientes.
4. Mezcle los frijoles negros, el maíz, los tomates, el jalapeño (si decide utilizarlo), el cilantro y el aceite en un tazón grande. Agregue las cebollas rojas y el jugo de limón.
5. Cuando la quínoa se haya enfriado, mézclela con los otros ingredientes de la ensalada. Sirva a temperatura ambiente.

La **quinoa** es un grano integral. Procede de América del Sur. Se cocina en unos 20 minutos y puede utilizarse como el arroz.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org