



# Ensalada de quinoa, aguacate y queso griego con cintas de zanahoria, semillas de calabaza y vinagreta de soja

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

9



Aguacate



Zanahoria



Semillas de calabaza



Quinoa



Ajo tierno



Queso griego



Lima



Aceite de sésamo



Salsa de soja

De tu despensa: sal y pimienta, agua.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Jarra medidora, cazo mediano, sartén, pelador, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Aguacate	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
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
Agua	200 ml	400 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	331 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2561/612	773/185
Grasas (g)	37,4	11,3
de las cuales saturadas (g)	11,7	3,5
Carbohidratos (g)	51,7	15,6
de los cuales azúcares (g)	7,0	2,1
Proteínas (g)	20,3	6,1
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.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1



## Hierve 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

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. 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**, la ralladura de **lima** y la parte blanca del **ajo tierno**.

Luego, agrega casi todo el **queso griego** y el **aguacate**, reservando un poco para el emplatado.

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. Desmenuza el **queso griego**. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p).

4



## Emplata y disfruta

En la ensaladera, agrega la mezcla de **salsa de soja** y **limón**, **salpimiento** y mezcla bien. Sirve la **ensalada de quinoa** en platos hondos y agrega encima el **aguacate** y **queso griego** restante. Espolvorea con las **semillas de calabaza** tostadas y la parte verde del **ajo tierno**. **Salpimiento** y agrega zumo de **lima** a tu gusto.

## ¡Que aproveche!