

Ensalada de quinoa, queso de cabra y aguacate aderezada con vinagreta de naranja y avellanas

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

10



Quinoa



Aguacate



Brotos de espinacas



Tomate



Avellanas enteras crudas



Rulo de queso de cabra



Naranja

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Aguacate	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Rulo de queso de cabra* 7)	1 paquete	2 paquetes
Naranja	½ unidad	1 unidad
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	360 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2556/ 611	710/ 170
Grasas (g)	29,1	8,1
de las cuales saturadas (g)	9,1	2,5
Carbohidratos (g)	49,8	13,8
de los cuales azúcares (g)	3,8	1,1
Proteínas (g)	18,5	5,1
Sal (g)	0,7	0,2

Alérgenos

2) Frutos secos 7) Leche.

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! Calienta un cazo a fuego medio sin aceite. Agrega las **avellanas** y tuesta 3 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira y reserva. En el cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo 12 min, con el cazo tapado.

3

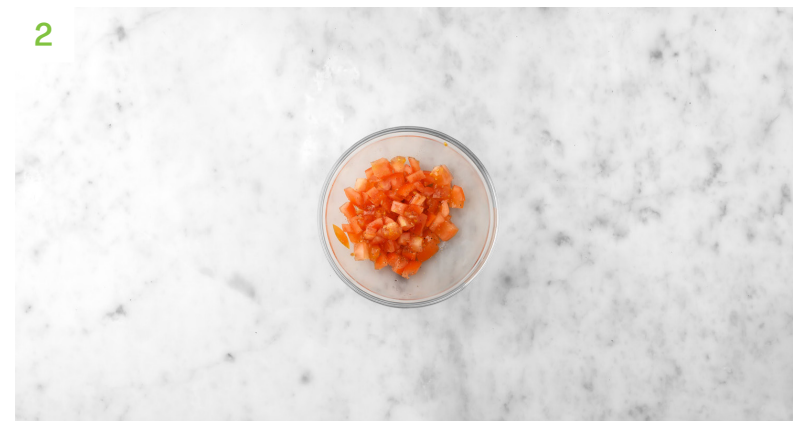


Prepara la salsa

Ralla la piel de media **naranja** (doble para 4p) y reserva hasta el emplatado. En una jarra medidora, exprime el zumo de media **naranja** (doble para 4p) y agrega las **avellanas** tostadas y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta obtener una **salsa** homogénea. Desmenuza el **queso de cabra** en trozos medianos.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior y naranja de la piel, sin llegar a la parte blanca.

2



Prepara los ingredientes

Cuando queden 2 min para que la **quinoa** esté lista, agrega la mitad de las **espinacas** al cazo y remueve bien. Una vez listo, remueve para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta. Corta el **aguacate** por la mitad y retira el hueso. Separa la pulpa de la piel y córtala en dados. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Coloca el **tomate** en un bol, sazona con **sal**, **pimienta** y un chorrito de **aceite** y remueve.

4



Emplata y disfruta

En la base de los platos, coloca las **espinacas** crudas restantes. Luego, sirve la **quinoa** con **espinacas** encima y cubre con el **tomate** aderezado, el **aguacate** y el **queso de cabra**. Acaba agregando la **salsa de avellanas y naranja** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

