

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

Vegetariano Rápido

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.



Cocinando: 20 mins
Listo en: 20 mins



¡Prepárate porque esta receta lo tiene todo! Puedes preparar esta fresca ensalada de quinoa con aguacate y salsa de avellanas y naranja en menos de 25 minutos, disfrutarla si eres vegetariano y, además, contribuir a una dieta equilibrada. No te creerás que sea tan completa y sana al probar su gran sabor.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, varillas.

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	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	423 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2679/ 640	634/ 152
Grasas (g)	43,2	10,2
de las cuales saturadas (g)	11,1	2,6
Carbohidratos (g)	55,6	13,2
de los cuales azúcares (g)	3,8	0,9
Proteínas (g)	19,0	4,5
Sal (g)	0,7	0,2

Alérgenos

2) Frutos secos 7) Leche.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

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), **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo 12 min, con el cazo tapado.

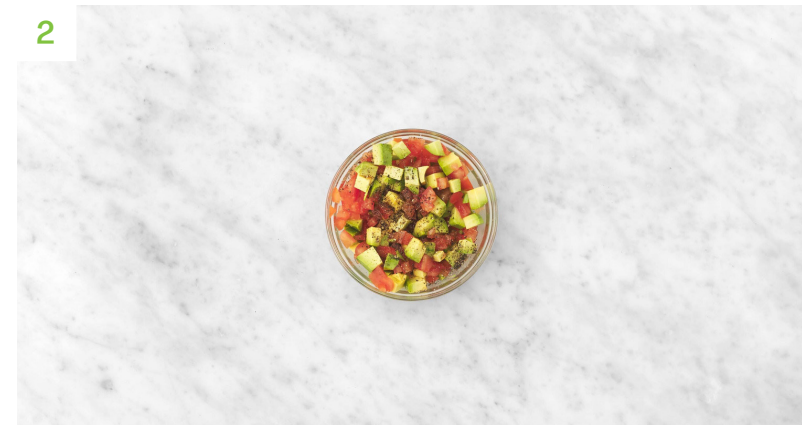
3



Prepara la vinagreta

En otro bol, exprime el zumo de media **naranja** (doble para 4p). Luego, agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y remueve con varillas. Corta la **naranja** restante en gajos. Desmenuza con las manos el **queso de cabra** en trozos medianos.

2



Prepara los ingredientes

Cuando queden 2 min para que la **quinoa** esté lista, agrega la mitad de las **espinacas** al cazo y remueve. Luego, 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** en cubos pequeños. En un bol, agrega el **tomate** y el **aguacate**, adereza con un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y remueve.

4



Emplata y disfruta

En la base de los platos, coloca las **espinacas** crudas restantes y adereza con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Luego, cubre con la **quinoa** con **espinacas** y añade el **tomate** y el **aguacate** aderezado. Acaba agregando el **queso de cabra** desmenuzado, las **avellanas** tostadas, la **vinagreta** de **naranja** y los gajos de **naranja**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

