

Ensalada De Quinoa Y Frijoles Negros

La quinoa se combina en esta receta con frijoles negros, verduras saladas y especias para una ensalada fría ligera y refrescante. Esta ensalada es rica en proteínas y se puede servir como plato principal o como acompañamiento.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Fuente: MyPlate Kitchen, Quinoa and Black Bean Salad

Ingredientes

- 1/2 taza de quinoa (seca)
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de jugo de lima
- 1/4 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de cilantro (semillas de cilantro secas y molidas)
- 2 cucharadas de cilantro (picado)
- 2 cebolletas (medianas, picadas)
- 1 lata de frijoles negros (lata de 15.5 onzas, enjuagados y escurridos)
- 2 tazas de tomate (picado)
- 1 pimiento rojo (mediano, picado)
- 1 pimiento verde (mediano, picado)
- 2 chiles verdes (picados, al gusto)
- Pimienta negra (al gusto)

Utensilios Necesarios

- tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Colador
- Cacerola
- Tazón pequeño
- Tazón grande
- Cuchara



Pequeños cambios,
¡Gran diferencia!



Direcciones

1. Enjuague la quinoa en agua fría. Hervir agua en una cacerola y luego agregar la quinoa.
2. Vuelva a hervir y luego cocine a fuego lento hasta que se absorba el agua, de 10 a 15 minutos.
3. Enfriar por 15 minutos. Mientras se cocina la quinoa, mezcle el aceite de oliva, el jugo de lima, el comino, el cilantro, el cilantro picado y las cebolletas en un tazón pequeño y reserve.
4. Combine las verduras picadas con los frijoles negros en un tazón grande y reserve.
5. Una vez que la quinoa se haya enfriado, combine todos los ingredientes y mezcle bien. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

Mis notas de cocina

LISTA DE COMPRA



Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.66

Costo promedio por porción: \$1.78

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar artículos opcionales.

IngredientEs

<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Quinoa (16 onzas)	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Tomates
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Jugo de lima (15 fl. oz.)	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Pimiento rojo
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Cilantro (manojó)	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Pimiento verde
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Cebolletas (manojó)	<input type="checkbox"/>		Añadir 2 al carrito Chiles Verdes
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Frijoles Negros (lata de 15.25 oz.)			

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de compras

- Si no puede encontrar chiles verdes frescos, busque chiles verdes enlatados en la sección de alimentos hispanos.
- Cuando guarde el cilantro para obtener la máxima frescura, colóquelo en posición vertical en un vaso con un poco de agua y cúbralo suavemente con plástico en el refrigerador.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	199
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	154 mg
Carbohidratos totales:	32 g
Fibra dietética:	9 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	9 g

