

## Ensalada de Quinoa con Verduras y Aguacate



La ensalada de quinoa con verduras y aguacate es una opción deliciosa y saludable que combina ingredientes nutritivos y frescos. Esta receta es rica en proteínas, fibra y grasas saludables, ofreciendo una comida equilibrada y llena de sabor.

### Ingredientes:

- 1 taza de quinoa;
- 2 tazas de agua;
- 1 calabacín mediano, cortado en cubitos;

- 1 zanahoria mediana, rallada;
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras finas;
- 1 aguacate maduro, cortado en cubitos;
- Hojas de rúcula o espinaca (opcional);
- Jugo de 1 limón;
- Aceite de oliva virgen extra;
- Sal y pimienta al gusto;
- Semillas de girasol u otras semillas (opcional).

## **Método de preparación:**

Lava bien la quinoa con agua corriente para quitarle el amargor.

En una cacerola, ponga a hervir la quinua y el agua. Reduce el fuego, tapa y cocina durante unos 15 minutos, o hasta que la quinua esté tierna y se absorba el agua.

Mientras se cocina la quinua, prepara las verduras. Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva y sofreír los calabacines, las zanahorias y los pimientos rojos hasta que estén ligeramente dorados.

En un tazón grande, combine la quinua cocida y las verduras salteadas. Añade los cubos de aguacate encima.

Lavar la ensalada con jugo de limón y aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Si lo deseas, añade hojas de rúcula o espinacas para darle un toque verde e incluso más nutrientes.

Termina la ensalada con pipas de girasol u otras semillas para darle una textura crujiente.

## **Beneficios de la Ensalada de Quinoa con Verduras y Aguacate:**

**Quinoa rica en proteínas:** La quinoa es una excelente fuente de proteína completa, proporcionando todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita.

**Fibra Nutritiva:** La quinoa y las legumbres aportan fibra que contribuye a la saciedad, ayuda a la digestión y mantiene la función intestinal saludable.

**Grasas saludables:** los aguacates son ricos en grasas monoinsaturadas saludables, que son beneficiosas para la salud del corazón y ayudan con la absorción de nutrientes.

**Vitaminas y Minerales:** Las legumbres añaden una variedad de vitaminas y minerales esenciales, como vitamina A, vitamina C, potasio y antioxidantes.

**Comida equilibrada:** Esta ensalada proporciona una combinación equilibrada de carbohidratos,



proteínas y grasas saludables, lo que la convierte en una opción completa para una comida saludable.

**Sabor Refrescante:** La combinación de sabores frescos de vegetales, aguacate y limón ofrece un platillo refrescante y delicioso.

Esta ensalada de quinua con verduras y aguacate es una excelente opción para un almuerzo ligero, una cena saludable o incluso como almuerzo para llevar. Además de ser fácil de preparar, es una forma deliciosa de incorporar ingredientes naturales y nutritivos a tu dieta.

## Vídeotutorial

Mira el vídeo tutorial de esta receta para aprender a hacerla de una forma más visual.

[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](#)

[\*\*https://tastyculinaryjourney.info\*\*](https://tastyculinaryjourney.info)