

Ensalada de quinoa con fresas y aguacate

Ensalada de quinoa. La quinoa es un cereal maravilloso, es realmente nutritiva, y puede resultar muy interesante para consumirla en una ensalada en combinación con frutas de temporada, como las fresas en esta época del año. La quinoa contiene un 14% de proteínas de gran calidad, así como fibras, vitaminas y sales minerales. Consideramos que es fantástica para introducirla en nuestra dieta habitual. Para prepararla tan solo hay que poner una porción de quinoa por dos de agua, así de sencillo, llevar a ebullición y hasta que se consuma el agua.

Ingredientes

1 taza no muy grande de quinoa ecológica

1 puñado de fresas frescas

Canónigos (un buen manojo)

1 aguacate

Albahaca fresca al gusto

1 puñadito de piñones

Para la vinagreta

Sal rosa del Himalaya al gusto

Aceite de Oliva virgen extra

El zumo de 1 lima (o media)

Preparación de la Ensalada de quinoa

Como podéis ver, la preparación de esta ensalada es muy sencilla. Puesto que solo hay que hervir en un cacito el cereal y luego mezclarlo muy bien con los demás ingredientes que habremos troceado a nuestro gusto previamente. Después la aliñamos con la vinagreta y ya estará lista nuestra deliciosa y nutritiva ensalada.

Si os gustan las ensaladas os recomendamos nuestra [Ensalada healthy.](#)