

Ensalada Vegetariana de cereales. [Con Quinoa y Trigo sarraceno

Esta deliciosa **Ensalada Vegetariana** está llena de magníficos nutrientes para nuestra salud. La combinación del trigo sarraceno con la quinoa y los demás vegetales contiene proteínas de alta calidad y minerales que nos darán vigor y cuidarán de nuestros huesos y músculos. Además las semillas de sésamo aportan ácidos grasos insaturados que bajan el colesterol y regulan la presión arterial. La cocina vegetariana tiene recetas deliciosas, con este plato la disfrutarás.

La quinoa es un pseudocereal que ha cobrado especial importancia en los últimos años debido a su alto valor nutritivo. Era ya utilizada por los Incas y, actualmente, se cultiva en Perú, Bolivia, Ecuador y Chile. Su valor proteico es muy alto, porque combina varios de los aminoácidos esenciales. También destaca su aporte en vitaminas E y del grupo B, en folatos, fibra, fósforo, magnesio, manganeso, hierro y sílice. Además, es tonificante, con acción antiinflamatoria y depurativa del hígado.

Si os gusta esta ensalada, también os recomendamos nuestra Ensalada Completa, una receta pensada para obtener todos los aminoácidos que el organismo necesita en un solo plato.

Ingredientes

250 g de trigo sarraceno, quinoa y sésamo (entre los tres)

1 pepino

6 rabanitos

1 cebolla

1 ramita de cilantro fresco (opcional por su fuerte sabor)

2 hojas de menta fresca

1 ramita de perejil fresco

3 cucharadas soperas de zumo de lima

Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal

Preparación de la Ensalada Vegetariana

Primero, cocemos los cereales por separado, los escurrimos y los dejamos enfriar durante 15 o 20 minutos.

A continuación, picamos el perejil, la menta y el cilantro y se los añadimos a los cereales que los habremos puesto en una ensaladera. A continuación, hacemos una vinagreta mezclando el aceite, el zumo de la lima y la sal. Y se la añadimos a la ensalada. Lo mezclamos todo muy bien y servimos.