



# ENSALADA DE QUINOA & REMOLACHA

~GROWING UPTOWN

---

## PORCIONES

2 a 4 ensaladas

## DURACIÓN

45 Minutos

## INGREDIENTES

### —ENSALADA

- ½ taza de quinua cruda
- 1 taza de edamame orgánica congelada
- ½ taza de almendras en rodajas o pepitas (semillas de calabaza)
- 1 remolacha cruda mediana, pelada
- 1 zanahoria mediana a grande
- 2 tazas de espinacas tiernas o lechuga, picada
- 1 aguacate picado en cubos

## INGREDIENTS

### —VINAGRETA

- 3 cucharadas de sidra de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de menta o cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de miel
- ½ a 1 cucharadita de mostaza
- ¼ de cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida

## INSTRUCCIONES

- Para cocinar la quinua: En una olla mediana, combine la quinua, la sal y 1 taza de agua. Lleve la mezcla a ebullición suave, luego cubra la olla, reduzca el fuego a fuego lento y cocine por 15 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar, aún tapado, durante 5 minutos.
- Para cocinar el edamame: Traiga una olla de agua a hervir, luego agregue el edamame y cocine hasta que los frijoles estén calentado, unos 5 minutos.
- Para tostar las almendras: En una sartén pequeña a fuego medio, tostar las almendras, revolviendo con frecuencia, hasta que se vuelvan dorado en los bordes, unos 5 minutos. Transfiera a un tazón para servir para enfriar.
- Para preparar la remolacha y la zanahoria: Siéntete libre de picarlos tan finamente como sea posible usando un cuchillo afilado o rallarlos en un rallador.
- Para preparar la vinagreta: Batir todos los ingredientes hasta emulsionar.
- Para preparar la ensalada: En un tazón para servir, combine las almendras, el edamame, la remolacha, la zanahoria, espinaca o lechuga picada, el aguacate en cubos y la quinua cocida.
- Rocíe el aderezo sobre la mezcla y mezcle suavemente para combinar. ¡Terminarás con una ensalada rosada si la arrojas muy bien! Sazone al gusto con sal y pimienta.

