

## ENSALADA DE QUINOA

### Ingredientes para 8 personas

- 200 g de quinoa
- 30 g de pimiento rojo
- 30 g de pimiento verde
- 30 g de cebolla
- 30 g de zanahoria
- 30 g de tomate
- 30 g de pepino
- 30 g de manzana Golden
- 30 g de mango
- 30 g de nueces
- 20 g de pipas girasol
- Unas hojas de menta
- Unas hojas de cilantro
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Sal
- Pimienta negra

### Preparación

**1º.** Lo primero que hay que hacer a la hora de elaborar algún plato con quinoa y de cocerla es lavarla. Calentamos una cazuela con agua abundante (tres partes de agua por una de quinoa) y cuando hierva echamos la quinoa y dejamos cocer unos 10 minutos.

Cuando haya cocido la dejaremos reposar unos minutos más en el agua apartada del fuego, la escurrimos y estará lista para preparar la ensalada.

**2º.** Mientras cuece la quinoa podemos cortar las verduras y frutas en daditos pequeños a excepción de la zanahoria que la rayaremos.

**3º.** Mezclamos los ingredientes de nuestra ensalada, picamos la hierbabuena y el cilantro y lo añadimos a la ensalada. Le ponemos un poco de sal y pimienta. Aliñamos con aceite de oliva virgen extra y con vinagre al gusto.

**4º.** Añadimos las nueces y pipas de girasol.

**FUENTE:** [HTTPS://WWW.BONVIVEUR.ES/](https://www.bonviveur.es/)