



Tabulé de quinua



Chef Juliana López (Argentina)

Porciones: 6

Ingredientes:

300 g de quinua
Hojas de perejil
Hojas de cilantro
Hojas de menta
½ atado de cebolleta (cebolla de verdeo)
500 g de tomates
Jugo de 2 limones
1 taza de aceite de oliva
Sal
Pimienta

Preparación:

- Lave la quinua para quitarle el sabor amargo y cocínela en abundante agua con sal hasta que esté bien cocida.
- Corte los tomates y la cebolla de verdeo.
- Pique el perejil, la menta y el cilantro.
- Mezcle todos los ingredientes.
- Aderece con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.



Consejo:

La receta se puede realizar con arroz integral, cous cous y cualquier otro cereal o legumbre.