



Ensalada de quinua con pebre de palta



Chef Carlo von Mühlenbrock (Chile)

Porciones: 6

Ingredientes:

Para la ensalada

3 tazas de quinua cocida
(una de quinua negra, roja y blanca)

½ taza de cebolla morada, picada

½ taza de cilantro, picado

½ taza de pimiento rojo,
picado en cubitos

1 taza de aguacate (palta),
picada en cubitos

3 limones (jugo)

1 taza de tomate, picado en cubitos

Aceite de oliva

Sal

Ají verde

Ajo

Para decorar

Hojas de lechuga

Perejil

Preparación:

- Exprima los limones y reserve el jugo.
- En un bol agregue la quinua, la cebolla morada, el pimiento, el aguacate, el tomate y el ají verde.
- En otro bol una el aceite de oliva, la sal, el cilantro y jugo de limón.
- Mezcle y monte con lechuga y perejil picado.



Consejo:

El aguacate, si bien tiene un alto contenido de calorías en comparación con la mayoría de las frutas, es una buena fuente de grasas monoinsaturadas