



Ensalada de quinua negra, camote, plátano y hojas verdes



Chef Matthew Boland y Darwin Jose Torres (Aruba)

Porciones: **4**

Ingredientes:

450 g de camote
450 g de plátano maduro
2 tazas de espinacas frescas
(opcionalmente puede utilizar repollo chino, berro, o cualquier otra verdura de hoja verde)
2 cdas de albahaca fresca
2 cdas de cilantro fresco
½ taza de pimiento verde, en cuadritos
½ taza de pepino fresco, sin semillas y en cuadritos
⅔ de tazas de quinua negra
½ taza de aceite de oliva o vegetal
2 cdas de vinagre de arroz
Sal
Pimienta

Preparación:

- Lave y cocine la quinua. Déjela enfriar.
- Hierva el camote y los plátanos maduros por separado. Una vez cocidos, córtelos en cuadritos de aproximadamente 2,5 centímetros.
- Lave las hojas de espinaca y guárdelas en el refrigerador.
- En un bol mezcle todos los ingredientes y aderece con aceite vegetal y vinagre de arroz.
- Añada sal y pimienta al gusto.
- Para decorar puede elaborar rizos de zanahoria con un rallador o un pela papas y luego tostarlos, y freír rodajas muy finas de plátano verde. Esas decoraciones las puede esparcir por encima de lo demás.

Para la decoración (opcional)

1 zanahoria
1 plátano verde