

# Ensalada de quinoa y zanahoria

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Esta ensalada es liviana, picante y dulce. Se le puede agregar cualquier vegetal que se tenga en el refrigerador, tal como remolachas, brócoli o maíz.

## About the Recipe

**273 Calories · 7.8 g Protein · 8.2 g Fiber**

**Dinner**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1 tz / 180 g quinoa, cruda
- 4 1/3 tz / 500 g zanahorias, en rebanadas finas
- 1 1/2 limón, su jugo
- 1 1/2 cdtas / 10 g néctar de agave
- 1 diente de ajo, picado
- 3/4 cdta / 2,25 g canela
- 1/4 cdta / 0,5 g comino molido
- 3 pizcas de pimienta de cayena
- al gusto sal kosher o marina
- al gusto pimienta negra recién molida
- 1/2 tz / 70 g uvas pasas doradas
- 10 tz / 2,5 lt agua, divididas

## Directions

1. Enjuagar la quinoa en un tamiz fino o coladera bajo el agua corriente durante 1 minuto.
2. Hervir 2 tazas de agua en una olla mediana. Agregar la quinoa y hervir. Disminuir el fuego, cubrir y cocinar a fuego lento durante 15 minutos. &nbsp; Mientras tanto, hervir 2 litros (8 tazas) de agua en una olla grande. Agregar las zanahorias y cocinar durante 2 minutos. Escurrir y apartar. &nbsp;
3. En un tazón grande, mezclar el jugo de limón, el néctar de agave, el ajo picado, la canela, el comino, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta negra recién molida.
4. Incorporar la quinoa.
5. Agregar las uvas pasas. Revolver. &nbsp; &nbsp;
6. Incorporar la zanahoria y revolver. Refrigerar durante 1 hora.
7. Servir fría o a temperatura ambiente.

## Nutrition Facts

*Por porción (1/4 de la receta)*

**calorías:** 273

**Grasa:** 3 g

**Grasas saturadas:** 0.4 g

**Calorías Provenientes de Grasas**9.8 %

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 7.8 g

**Carbohidratos:** 56.6 g

**Azúcar:** 19.6 g

**Fibra:** 8.2 g

**Sodio:** 240 mg

**Calcio:** 88 mg

**Hierro:** 3.1 mg

**Vitamina C:** 8.6 mg

**Betacaroteno:** 11628 mcg

**Vitamina E:** 2.5 mg