

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

