

ENSALADA DE QUINOA CON TOFU

Fresca, nutritiva y deliciosas ensalada.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

- 12 hojas de Albahaca fresca
- 1/2 pepino
- 1/2 taza quinoa
- 200 gr de tofu sazonado. Pueden imprimir la receta en:
 - TOFU SAZONADO – Cocina Vegan Fácil ()
- 14 jitomates o tomates Cherry
- Aderezo (Puede ser el aderezo de su preferencia o pueden imprimir la receta en:

ADEREZO SENCILLO PARA ENSALADA – Cocina Vegan Fácil ()

- Lechuga

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS

Modo de preparación

PORCIÓN: 4 Personas

en un recipiente ponemos $\frac{1}{2}$ taza de quinoa y la lavamos bien, frotando las semillas entre sí, la enjuagamos bien y la escurrimos. La pasamos a una cacerola y agregamos 1 taza de caldo de verduras (Si no tienen, puede ser agua). Encendemos el fuego y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y bajamos a fuego bajo. Tapamos la cacerola y esperamos a que se consuma todo el líquido. Apagamos el fuego.

la quinoa a un plato y extendemos. La dejamos enfriar.

una lechuga orejona o la de su preferencia, partida en trozos (previamente lavada y desinfectada). Agregamos la quinoa ya fría y $\frac{1}{2}$ pepino sin cáscara y partido en pequeños cubos. Agregamos 14 tomatitos Cherry partidos por mitad. Agregamos 12 hojas de albaca fresca y agregamos 350 gr de tofu sazonado partido en pequeños cubos. Mezclamos bien y agregamos aderezo sencillo o el de nuestra preferencia.

.

VER RECETA