

Ensalada de Quinoa con Vinagreta de Hierbabuena y Chía



4
PERSONAS



30
MINUTOS



FÁCIL

Ingredientes

- 150 g de quinoa ecológica Golden Sun
- 300 ml de agua
- 80 g de rúcula
- 100 g de judías verdes Freshona
- 1 mango
- 5 hojas de hierbabuena
- 45 ml de aceite
- Sal
- Zumo de ½ lima
- 10 g de chía ecológica Golden Sun
- Pipas peladas Alesto



1 Lavamos la quinoa con agua, la cocemos durante 15 minutos y mezclamos con la rúcula.



2 Cortamos las judías en aritos, el mango en dados y rehogamos en una sartén con aceite. Añadimos las judías y el mango a la mezcla de quinoa y rúcula.



3 Escaldamos en agua hirviendo las hojas de hierbabuena durante 10 segundos y enfriamos en agua con hielo. En un vaso para batir, batimos la hierbabuena con el aceite, la sal y el zumo de lima.



4 Colamos, añadimos la chía y volvemos a batir. Después, aliñamos la ensalada, incorporamos pipas peladas y... ¡a disfrutar!