



ENSALADA DE QUINOA, GARBANZOS Y AGUACATE

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E INGREDIENTES

¿Qué es la quinua?

- La quinua es una semilla sin gluten que se cocina como un grano y a menudo se utiliza como una alternativa nutritiva al arroz o la pasta.
- La quinua, naturalmente rica en proteínas, fibra y vitaminas y minerales esenciales, es un ingrediente versátil que complementa una dieta equilibrada.



Beneficios para la salud de la quinua

- **Proteína vegetal completa:** con los nueve aminoácidos esenciales
- **Rico en vitaminas y minerales:** hierro, magnesio, zinc, vitaminas B
- **Sin gluten:** seguro para dietas celíacas



Escanear para obtener una copia digital.

Dar la vuelta para obtener más información nutricional.

Receta

Ingredientes

- 1 taza de tomates uva cortados en cuartos
- Lata de 15 oz de garbanzos (enjuagados y escurridos)
- 1 taza de quinua cocida
- 2 cucharadas de cebolla roja (picada)
- 2 cucharadas de cilantro (picado)
- 1 ½ limas (jugo de)
- sal kosher y pimienta fresca (al gusto)
- 1 taza de pepino cortado en cubitos
- 4 oz de aguacate cortado en cubitos (1 hass mediano)

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes excepto el aguacate y el pepino. Sazone con sal y pimienta al gusto.
2. Refrigerar hasta que esté listo para servir.
3. Justo antes de servir, agregue el pepino y el aguacate.



ENSALADA DE QUINOA, GARBANZOS Y AGUACATE

¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Beneficios para la salud de los garbanzos

Los garbanzos son una legumbre versátil que se utiliza en sopas, guisos, ensaladas y pastas para untar, y que aportan varios beneficios para la salud:

- **Proteína:** favorece la salud muscular y convierte a los garbanzos en una opción vegetal satisfactoria.
- **Fibra:** promueve una digestión saludable, ayuda a controlar el azúcar en sangre y ayuda a la saciedad.
- **Folato y hierro:** esenciales para la formación de glóbulos rojos y el metabolismo energético.
- **Magnesio y potasio:** favorecen la salud del corazón y ayudan a regular la presión arterial.
- **Antioxidantes:** protegen las células del estrés oxidativo y la inflamación.

Los garbanzos aportan una fuente rica en nutrientes de proteínas, fibra y minerales que favorecen la salud del corazón, el equilibrio del azúcar en sangre y el bienestar general.

Beneficios del aguacate para la salud

El aguacate es una fruta cremosa que se disfruta sola o en platos como ensaladas, tostadas y guacamole, y sus nutrientes aportan varios beneficios para la salud:

- **Grasas monoinsaturadas:** favorecen la salud del corazón reduciendo el colesterol LDL (“malo”) y aumentando el colesterol HDL (“bueno”).
- **Fibra:** ayuda a la digestión, promueve la saciedad y ayuda a regular el azúcar en sangre.
- **Potasio:** ayuda a mantener una presión arterial saludable y el equilibrio de líquidos.
- **Folato:** favorece la reparación celular, la síntesis de ADN y resultados saludables en el embarazo.
- **Antioxidantes (luteína y zeaxantina):** protegen la salud ocular y reducen el estrés oxidativo.

Los aguacates aportan grasas saludables para el corazón, fibra y nutrientes protectores que favorecen el bienestar cardiovascular, digestivo y general.

Guía de cocina de quinoa

	Cantidad cruda	Líquido necesario	Tiempo de cocción	Producir
Quinoa (enjuagada)	1 taza	2 tazas	aproximadamente 35 minutos	3 tazas

1. Pon a hervir a fuego lento el agua o el caldo. Luego, añade la quinua.
2. Reduce el fuego a bajo, tapa y deja cocinar durante 15 minutos.
3. Retire la olla del fuego y déjala reposar tapada durante 20 minutos más. La quinua cocida seguirá soltando vapor durante este tiempo.
4. ¡Revuelve con un tenedor y disfruta!