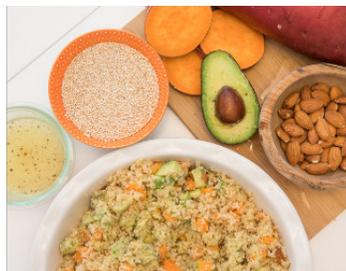


Ensalada de Quinoa Con Camote y Aguacate

Por Erika Sierra

Rendimiento: 4 Porciones



Ingredientes

Ensalada

2 tazas de quinoa
1 camote mediano
1 aguacate grande
1 cucharadita de aceite de oliva
Tomillo en polvo
2 cucharadas de almendras tostadas Sal y pimienta al gusto

Vinagreta

3 cucharadas de aceite de oliva
1/4 taza de jugo de limón
1 cucharadita de miel de abeja
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cocer la quinoa como indica el empaque. Usualmente se coloca 10 minutos en agua hirviendo. Luego, colar y quitar el exceso de agua.

Pelar el camote y cortarlo en cuadritos de 1 centímetro, aproximadamente.

Sazonar con pimienta, sal, aceite de oliva y tomillo molido.

Se prepara el horno a 350F y se hornea el camote hasta que esté al dente (aproximadamente 20 minutos).

Se deja enfriar y luego se mezcla con la quinoa y el aguacate cortado en cuadros pequeños.

Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y agregar a la ensalada en forma envolvente.

Por último, añadir las almendras.