



# Ensalada de Frijoles y Quinoa

## INGREDIENTES

- 1/2 tz. de quinoa
- 1 tz. de caldo de verduras bajo en sodio o agua
- 1/2 cdita. de sal
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 manojo de cebollines
- 1/4 manojo de cilantro
- 2 tzs. de frijoles negros cocidos
- 2 tomates
- 1 tz. de calabacín
- 1 pepino
- 2-3 cdas. de cebolla morada
- 3 cdas. de vinagre de jerez o vinagre blanco
- 2 cdas. de salsa de soya baja en sodio
- 2 cdas. de jugo de limón
- 2 cditas. de puré de chile chipotle\*
- Sal de mar, al gusto
- Pimienta negra molida
- 1/2 tz. de aguacate

## ELABORACION

1 Enjuague la quinoa bajo agua fría hasta que el agua salga clara. Coloque la quinoa, el caldo de verduras o agua y la sal en una olla pequeña. Lleve a ebullición. Cubra y reduzca el fuego a hervor suave. Cocine durante unos 15 minutos, hasta que el líquido se absorba. Retire del fuego y deje reposar, tapado, durante al menos 5 minutos. Extienda la quinoa en un plato y deje enfriar completamente.

2 Corte en cubos el pimiento amarillo o el mango. Corte los cebollines en rodajas. Pique de forma gruesa el cilantro. Retire las semillas y corte los tomates en cubos. Corte en cubos el calabacín y el pepino. Corte finamente la cebolla morada en cubos. Corte el aguacate en cubos.

3 En un tazón grande, bata el vinagre, la salsa de soya, el jugo de limón y el puré de chile chipotle. Agregue la quinoa cocida, los frijoles negros, el pimiento o mango, los cebollines, el cilantro, los tomates, el calabacín, el pepino, la cebolla morada y el aguacate. Mezcle suavemente para combinar.

Pruebe y ajuste la sazón con sal de mar y pimienta negra recién molida. Sirva inmediatamente o refrigere hasta por unos días.

## TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Enjuagar la quinoa elimina compuestos naturales llamados saponinas, que pueden tener un sabor amargo. Puede sustituir el 1/2 pimiento amarillo por 1/2 mango. Si no encuentras puré de chipotle, licúa chiles chipotles en adobo hasta obtener una mezcla suave.