



QUINOA CON COL LOMBARDA Y ALIÑO DE NUECES

INGREDIENTES

- 150 gramos de quinoa
- 50 gramos de nueces, tostado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre vino blanco
- 1 diente de ajo, exprimido
- 2 cucharadas de miel
- 1 pequeña lata de garbanzos, escurrido
- 150 gramos de col lombarda, cortado en trocitos
- ½ aguacate, en lonchas
- 50 gramos de queso feta
- algunas hojas de cilantro

PLATO PRINCIPAL

2 PERSONAS

TIEMPO: 30 MINUTOS

EXPLICACIÓN

Hierve el quinoa. Escurre y deja enfriarse.

Bate en una licuadora los nueces con el aceite, el vinagre, el ajo, la miel y 20 mililitros de agua hasta un aliño cremoso. Añade algo extra agua para diluirlo.

Divide el quinoa tibio sobre 2 bolas grandes y pon algo garbanzos, col lombarda, aguacate y queso feta al lado.

Sirve algo del aliño cremoso sobre los garbanzos.

Condimenta con pimienta.

Guarnece con algunas hojas de cilantro.

MIRA MÁS EN:

LA
COMIDA
Deliciosa

