

## ENSALADA TEX-MEX DE QUINOA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ideal para 6 personas



### Ingredientes:

- 3 tazas de quinoa cocida \*
- 1 lata de frijoles negros, enjuagados
- 1 taza de maíz congelado y descongelado o enlatado
- 2 aguacates pequeños
- 2 tazas de tomates cherry, picados (o el tomate que encuentres en tu país)
- ½ cebolla morada mediana, cortada en cubitos
- ½ taza de cilantro picado
- 2 limones, jugo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ cucharadita sal o al gusto
- 1 cucharadita pimienta o al gusto
- 1 cucharadita comino en polvo
- ⅛ cucharadita cayena opcional

### Instrucciones:

1. Coloca la quinoa cocida y enfriada en un recipiente grande. Agrega los frijoles negros, el maíz, la cebolla, los tomates, los aguacates y el cilantro.
2. En un recipiente pequeño, agrega el jugo de los limones, aceite de oliva, sal, pimienta y comino en polvo y pimienta de cayena si la vas agregar, mezcla bien. Agrega sobre la ensalada, revolver bien, y listo.

### Notas

\* Deberás cocinar aproximadamente  $\frac{3}{4}$  de taza de quinoa de acuerdo con las instrucciones del paquete y enfriar por completo. Si tienes quinoa que ha sobrado, es perfecta para esta ensalada. Cocina la quinua en caldo de verduras para darle más sabor.

\*Yo no tenía aguacates, por eso no puse; la quinoa que utilice fue una tricolor, puedes utilizar claramente la que más te guste a ti.