

ENSALADA DE GARBANZOS Y QUINOA CON LIMÓN

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Ingredientes

- 1 taza de quinoa seca (yo usé tricolor)
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de consomé de vegetales (o agua)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de pepino, cortado en cuartos y en rodajas finas
- 1 taza de tomates cherrys, cortados por la mitad*
- $\frac{3}{4}$ taza de zanahorias, cortadas en cubitos pequeños
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolletas, en rodajas finas
- 2 – 3 limones jugosos (alrededor de $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ taza de jugo),
- Queso feta desmoronado, opcional
- Sal y pimienta, al gusto

Instrucciones

1. En una olla grande, combina el consomé, la quinoa y la sal, deja que hierva y luego tapar la olla, reducir la temperatura y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
2. Retira la tapa y deja reposar de 10 a 15 minutos. Esponja con un tenedor y déjalo aparte para que enfríe.
3. Una vez que la quinoa esté lista, agrega los garbanzos, las zanahorias, el pepino, las cebolletas, los tomates, el jugo de limón y las especias, mezcla bien. Sazona al gusto con sal y pimienta.
4. Servir a temperatura ambiente o frío. Me encanta servir el mío con queso feta desmoronado encima de la ensalada y un poco de chile en escamas. ¡Lista para disfrutar!

Notas:

Si no tienes tomates cherrys, utiliza tomates grandes y los partes en pedazos pequeños.