

ENSALADA OTOÑAL

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ideal

Ingredientes



Para hacer la ensalada:

- 2 tazas de rúcula (arugula, rocket) *
- ¾ taza de quinoa cocida
- 1 camote (sweet potato) pequeño
- 1 manzana, cortada en lascas
- ½ taza de garbanzos enjuagados
- ¼ taza de arándanos secos
- ¼ taza de pecanas

Para hacer el aderezo:

- 2 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de sirope de arce* (no miel de panqueques, tiene que ser miel de maple 100% pura)

Instrucciones:

1. Pelar y cortar el camote en cubitos, luego ponerlo en una sartén con un poco de aceite de oliva y sal, cocinar a fuego medio- alto (aprox. unos 10 minutos); si tienes tiempo lo puedes asar en el horno a 350 F(176 C) por unos 20 minutos.
2. Cocina la quinoa de acuerdo con las instrucciones del paquete. Enjuagar bien los garbanzos y dejar aparte.
3. Cuando tengas listos el camote y la quinoa, agrega la rúcula al plato grande de ensalada, luego agrega la quinoa cocida, el camote asado, la manzana, los garbanzos, los arándanos y las pecanas.
4. En un recipiente pequeño agrega el tahini y el jarabe de arce hasta que estén bien combinados. Agregar de 1 a 2 cucharadas de agua si está muy espeso hasta que quede suave y fácil de agregar a la ensalada. Rocía el aderezo sobre tu ensalada y lista, ¡disfrútala!

Notas

*La rúcula, también conocida como rúcula o arugula, la puedes sustituir por espinaca o kale.

*El camote (sweet potato) lo puedes sustituir por calabaza.

*Puedes agregarle queso feta o queso de cabra para darle un boost de sabor.

*El sirope de arce no es sirope para panqueques, tiene que ser miel de arce 100% pura.