



una pizza de Luna

15
MINUTOS15
MINUTOSSALEN 6 A 8
PORCIONES

Ingredientes:

Para hacer la ensalada:

- 1 tazas de quinoa o cuscús, seco
- 1 lata de garbanzos enlatados de 400 g, escurridos y enjuagados, ver nota
- 2 pechugas de pollo, cortada en cuadritos
- 1 pepino grande, picado
- 1 ½ taza de tomates picados
- ½ taza de queso feta o el de tu preferencia
- ½ taza de semillas de calabaza o las que te gusten

Para hacer el aderezo:

- 2 limones, exprimidos
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharada de miel o jarabe de Arce
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- Sal y pimienta al gusto
- Chile en escamas, opcional

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Instrucciones:

1. Cocinar quinoa o el cuscús según las instrucciones del paquete. Mientras tanto, preparar las verduras y el pollo, escurrir y enjuagar la lata de garbanzos.
2. En un frasco o recipiente pequeño, mezclar todos los ingredientes del aderezo hasta que quede una mezcla homogénea.
3. **Si lo quieres para meal prep:** Tomar 4 frascos de vidrio, en cada frasco agregar el aderezo, la quinoa o cuscús y los garbanzos, el pollo, en capas en el fondo. Añadir las verduras y cubrir con queso feta o el de tu preferencia y semillas o nueces. Tapar y refrigerar de 3 a 4 días.
4. **Si la vas a disfrutar en el momento,** en un recipiente grande, añadir la quinoa, las verduras, los garbanzos, el pollo, el queso feta vegano, los pistachos y el aderezo. Mezclar y disfrutar

Notas:

- *Si no eres fanática de los garbanzos, los puedes sustituir por lentejas, frijoles, edamame o cualquier legumbre que te guste.
- *Si no tienes quinoa o cuscús, sustituyelos por una pasta corta.
- *El queso feta lo puedes sustituir por el queso que tengas disponible o tu preferido.