

# DETOX QUINOA SALAD

## Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 calabacita
- 1 pimienta rojo
- 1 cebolla
- Zanahoria al gusto
- Sal, pimienta, ajo al gusto
- Aceite



# DETOX

## QUINOA SALAD

### Preparación

- Lavar bien la quinoa antes de prepararla (esto ayudara a eliminar el sabor amargo). Cocerla en tres tazas de agua (así como el arroz, se tarda unos 20 minutos).
- Cortar la zanahoria, cebolla y calabacita en cubos (puedes agregar más vegetales, si gustas).
- Cocinar los vegetales con un poco de aceite vegetal.
- Cuando todo este cocinado, incorporar la quinoa con los vegetales y servir.

# CILANTRO LIMÓN QUINOA

## Preparación

- Primero enjuague y drene su quinoa.
- En una cacerola mediana a fuego medio y tostar ligeramente la quinoa para eliminar el exceso de agua. Revuelva mientras tuesta durante unos minutos.
- A continuación agregue agua, a fuego alto hasta llegar a ebullición.
- Una vez hirviendo, reduzca el fuego a fuego lento y cocine con la tapa ligeramente entreabierta, durante 12-13 minutos o hasta que la quinoa sea esponjosa y el líquido haya sido absorbido.
- Agregue el cilantro picado, el jugo de limón, la cáscara de limón, el aceite y sazone con una pizca de sal y pimienta.
- Mezclar para combinar.
- Servir y disfrutar.

# CILANTRO LIMÓN QUINOA

## Ingredientes

1 taza de quinoa

1.5 tz de agua

¼ tz de cilantro picado

Jugo de limón

Cascara de limón

½ cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

**XperFit** NUTRITION  
CENTER



# AVOCCADO *quinua salad*

## Preparación

- Cortar todos los ingredientes en cubos.
- Incorporar los vegetales con la quinua.
- Preparar e incorporar el aderezo a la ensalada.
- Acompañar con trozos de aguacate.

# AVOCCADO quinua salad

## Ingredientes

- Quinoa cocida
- 1 pepino
- 4 jitomates pequeños
- 1 pimiento amarillo
- ½ pz cebolla morada
- 1 lata de garbanzos
- Aguacate

## Para el aderezo

- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de orégano seco picado
- Sal y pimienta al gusto

