

Ensalada de Quinoa y Zanahoria

La quinoa es una proteína basada en plantas que proporciona todos los aminoácidos esenciales.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: [commonthreads.org, recipe/ quinoa-and-carrot-salad](https://commonthreads.org/recipe/quinoa-and-carrot-salad)

Ingredientes

- 2 zanahorias (aprox. 1 taza)
- 1 cebolleta (aprox. 2 cucharadas)
- 1 limón
- 1 Cucharada de jengibre fresco (o 1/4 de cucharadita de jengibre molido)
- 1 Taza de quinoa (cualquier tipo)
- 1 Taza de caldo de verduras bajo en sodio (u otro caldo deseado)
- 1 Taza de agua
- 1/2 cucharadita canela
- 1/2 cucharadita comino
- 1 Taza de chícharos (frescos o congelados)
- Sal y pimienta a gusto
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

Pasos

1. Lave y seque las zanahorias, la cebolleta y el limón.
2. Pelé y ralle las zanahorias, y piqué finamente la cebolleta.
3. Corte el limón por la mitad y exprima el jugo en un tazón pequeño.
4. Pelé y piqué el jengibre.
5. Enjuague la quinoa hasta que el agua corra clara. Luego cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete.
6. Mida los ingredientes.
7. En un tazón grande, agregue quinoa, zanahorias y cebolletas.
8. Mezcle el jengibre, zanahorias, cebolleta y los chícharos.
9. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón y el aceite.
10. Sazone con sal y pimienta y mezcle con ensalada.



Cambios pequeños, ¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	200
Grasa Total:	6 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	45 mg
Carbohidratos Totales:	30 g
Fibra Alimentaria:	5 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares Agregadas:	0 g
Proteína	6 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de Cortar
- Rallador
- Cacerola
- Cuchara de Mezclar
- tazón grande
- tazón pequeño
- Taza para medir
- Cuchara medidora



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite y condimentos: \$8.27

Costo medio/porción: \$1.38

La receta rinde: 6 Porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones de la dieta, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Limón Fresco



Añadir 1 al carrito
Chícharos congelados (12 onzas)



Añadir 1 al carrito
Cebolletas frescas (manejo)



Añadir 1 al carrito
Quinoa (16 onzas)



Añadir 1 al carrito
Zanahorias frescas (1 libra)



Añadir 1 al carrito
Caldo de verduras bajo en sodio
(32 onzas)

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Almacenamiento

- Enfríe antes de servir.

Consejos de Cocina

- ¡Las zanahorias sobrantes hacen buen bocadillos para llevar! ¡Se pueden poner en bolsas pequeñas para ser fáciles de agarrar y llevar!
- ¡La quinoa es una buena manera de hacer muchos tipos diferentes de tazones de granos! ¡Visite a www.snapedny.org para una buena receta de tazón de grano integral!
- ¡El caldo se puede usar en cualquier sopa para agregar sabor adicional!
- ¡Las cebolletas van bien en cualquier sopa, guiso o estofado!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.