

RED PUBLICITARIA

**MKT CONEXION**

07

Contactenos - 0981303333

## Ensalada Fresca de Quinoa y Garbanzos

Esta ensalada de quinoa y garbanzos es una opción deliciosa y nutritiva que te dejará saciado y satisfecho. Rica en proteínas, fibra y nutrientes esenciales, es perfecta para un almuerzo ligero o como guarnición para la cena.



Los tomates cherry y el pepino aportan frescura y color, mientras que

el aliño de limón y hierbas añade un toque de sabor irresistible.

### **Ingredientes (para 4 personas):**

1 taza de quinoa  
1 lata (400 g) de garbanzos, escurridos y enjuagados  
1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad  
1 pepino grande, pelado y picado  
1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra  
2 cucharadas de jugo de limón fresco  
1 cucharadita de orégano seco  
Sal y pimienta al gusto  
1/4 de taza de perejil fresco, picado  
1/4 de taza de queso feta, desmenuzado (opcional)

### **Instrucciones:**

Enjuaga la quinoa bajo agua fría hasta que el agua salga clara. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Una vez cocida, escúrrela y déjala enfriar.

En un tazón grande, mezcla la quinoa, los garbanzos, los tomates cherry y el pepino.

En un tazón pequeño, combina el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta. Revuelve bien para combinar.

Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla bien para cubrir todos los ingredientes.

Agrega el perejil y el queso feta, si lo deseas, y mezcla nuevamente.

Sirve fría o a temperatura ambiente.

### **Beneficios:**

Esta ensalada es rica en proteínas vegetales gracias a la quinoa y los garbanzos, lo que la convierte en una opción ideal para vegetarianos y veganos. Además, es rica en fibra, lo que ayuda a la digestión y a

mantener saciado durante más tiempo. El pepino y los tomates cherry aportan vitaminas y minerales, mientras que el aceite de oliva proporciona grasas saludables. El queso feta añade calcio y un toque de sabor, pero se puede omitir para una versión vegana.

**RED PUBLICITARIA****MKT CONEXION****08****Contactenos - 0981303333**