

RECIPE

Quinoa Salad



Ready in **30 minutes**

Yields **about 3 servings**

Preparation

1. Put 1 cup of water and 1 tsp of chicken base in pot with $\frac{1}{2}$ cup quinoa. Stir.
2. Bring to a rolling boil. Reduce heat to a simmer and cover pot. Cook for about 15 minutes, or until the liquid has evaporated. Let stand for 5 minutes, then fluff with fork. Then add to a large bowl.
3. Dice onion, carrot, zucchini and tomatoes into bite size pieces. Saute onion and carrot until soft.
4. Add zucchini, corn and tomatoes and cook until hot. Add all cooked veggies to bowl.
5. Mix together all the ingredients. Add dressing right before serving.

Ingredients

- $\frac{1}{2}$ cup quinoa
- 1 cup water and 1 tsp. chicken base
- 1 tbsp. Canola oil
- $\frac{1}{4}$ onion, chopped
- 1 carrot, chopped
- 1 small zucchini, chopped
- $\frac{1}{4}$ cup corn, frozen
- 1 small tomato, chopped
- $\frac{1}{4}$ tsp. Salt and pepper

Dressing

- 2 tbsp. lime juice
- $\frac{1}{8}$ tsp. garlic powder
- $\frac{1}{2}$ tsp. sugar
- $\frac{1}{4}$ tsp. salt
- 2 tbsp. olive oil
- 1 tbsp. cilantro

Dressing

6. Juice lime and mince cilantro.
7. Add lime juice and cilantro to a small bowl or jar.
8. Add garlic powder, canola oil, salt and sugar. Whisk all ingredients or close jar and shake.

RECETA

Ensalada de Quinoa



Listo en **30 minutos**

Rinde **3 porciones**

Preparación

1. Agregue 1 taza de agua, 1 cucharadita de caldo concentrado, y $\frac{1}{2}$ taza quinoa en un olla a fuego alto. Mezcle.
2. Cuando empiece hervir fuertemente, baje el fuego y déjelo hervir a fuego lento. Tape la olla y cocine por 15 minutos, o hasta que el líquido se ha evaporado. Apague el fuego, y destápalo, dejándolo descansar por 5 minutos. Ponga la quinoa en un plato hondo grande.
3. Corte la cebolla, zanahoria, calabacita y tomates en pedazos pequeños. Saltea la cebolla y zanahoria hasta que estén blanditos .
4. Agregue la calabacita, maíz y los tomates al sartén y cocinalos hasta que estén calientes. Después, ponga todo los vegetales cocido dentro del plato hondo con la quinoa.
5. Mezcle todo los ingredientes en el plato hondo. Ponle el aderezo inmediatamente antes de servir.

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza quinoa
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de caldo concentrado
- 1 cucharada aceite de canola
- $\frac{1}{4}$ de una cebolla, picada
- 1 zanahoria, picada
- 1 calabacita, picada
- $\frac{1}{4}$ taza maiz
- 1 tomate pequeño, picado
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y de pimienta

Aderezo

- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de canola u oliva
- 1 cucharada de cilantro, picado finamente

Aderezo

6. Exprime el limón y pique el cilantro finamente.
7. Ponga el jugo de limón y el cilantro en un frasco pequeño.
8. Agregue el ajo en polvo, aceite de canola, sal y azúcar. Cierre el frasco, y agítelo.