

ENSALADA DE QUINOA CON FRUTOS SECOS Y MELOCOTON CON VINAGRETA DE RUCULA Y NUECES



INGREDIENTES

200 g de quinoa
2 melocotones
30 g de uvas pasas
30 g de piñones tostados
30 g de avellanas tostadas
100 g de lechugas variadas
Sal

PARA LA VINAGRETA

60 g rúcula
40 g nueces
6 cucharadas de AOVE
1 cucharada de vinagre de manzana

MODO DE HACERLO

Enjuagar muy bien la quinoa, cocer en abundante agua con sal unos 15 minutos. Colar y dejar escurrir. Saltearla en una sartén caliente para terminar de secar.

Picar las avellanas.

PARA LA VINAGRETA

Colocar todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar todo.

Mezclar la quinoa con los frutos secos y la vinagreta. Servirlo con las lechugas variadas.