



Ensalada de Mango, Quinoa, y Garbanzos

4 servings
 15 minutes

Ingredients

- 1/3 taza Quinoa (uncooked)
- 2/3 taza Agua
- 1/4 taza Cilantro (troceado)
- 1/2 taza Garbanzos (cocidos)
- 6 onzas Tofu (extra firme, seco, troceado)
- 1/2 cucharilla Sal Marina
- 1 Lima (jugo)
- 1 Aguacate (troceado)
- 1 Mango (troceado)

Directions

- 1 Combinar la quinoa y el agua en una cacerola. Colocar a fuego alto y llevar a ebullición. Una vez que hierva, reducir a fuego lento y cubrir con una tapa. Dejar hervir a fuego lento de 13 a 15 minutos o hasta que se absorba el agua. Apagar el fuego y mover la cacerola fuera del fuego.
- 2 Una vez la quinoa enfría, combinar la quinoa con los ingredientes restantes en un tazón grande. Ajustar la sal según sea necesario. ¡Dividir en diferentes platos y disfrutar!

Notes

Que hacer con las sobras : Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de cuatro días

Tamaño de la porción: Cada porción equivale a aproximadamente 1.5 tazas de ensalada.

Más Sabor: Agregue chile en polvo o hojuelas de pimiento rojo

Otros ingredientes : Agregue pepino, maíz, cebolla roja y / o pimiento verde.



Ensalada Mediterránea de Pasta y Atún

4 servings
 15 minutes

Ingredients

2 tazas Fusilli De Arroz Integral (cocidos)
 1/4 cucharara Aceite De Oliva Extra Virgen
 1 Limón (jugo)
 1 cucharada Hierbas Italianas
 Sal Marina & Pimienta (al gusto)
 1/2 taza Olivas Verdes (troceadas)
 1/2 taza Tomates Secados Al Sol (troceados)
 1 can Tuna (drenado y escamado)
 8 tazas Rúcula
 1/4 taza Semillas De Cáñamo

Directions

- 1 Cocine la pasta de arroz integral según las instrucciones del paquete.
- 2 Mientras se cocina la pasta, combine el aceite de oliva, el jugo de limón, las hierbas italianas, la sal y la pimienta en un tazón pequeño y mézclelos juntos.
- 3 Cuando la pasta se haya cocinado, escúrrala y enjuáguela con agua fría.
- 4 En un tazón grande, mezcle la pasta, las aceitunas, los tomates secados al sol, el atún, la rúcula, las semillas de cáñamo y el aderezo hasta que se combinen. ¡Divide entre platos y disfrute!

Notes

Vegano: Use garbanzos o lentejas en lugar de atún.

Qué Hacer con las Sobras: Se mantiene bien en la nevera por un máximo de 3 días.



Ensalada de Frijoles Negros y Verduras

4 servings
 15 minutes

Ingredients

2 tazas Frijoles Negros (cocidos)
 1 Pimiento Rojo (trozeado)
 1/4 taza Cebolla Roja (troceada)
 1 Aguacate (cortado en cubos)
 1/4 taza Jugo De Limón
 1/4 cucharillas Chile En Polvo
 1/4 cucharilla Comino
 1/8 cucharilla Sal Marina

Directions

- 1 En un tazón grande combine los frijoles negros, la pimienta, la cebolla y el aguacate.
- 2 Agregue el jugo de limón, el chile en polvo, el comino y la sal a un tarro con tapa. Agite hasta combinar. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles negros y revuelva hasta cubrir uniformemente.
- 3 Servir frío y disfrute!

Notes

Leftovers: Refrigerate in an airtight container for up to three days.

Serving Size: One serving is approximately 1 cup.

More Flavor: Add cilantro, tomato, corn or hot sauce.

No Black Beans: Use cooked lentils or chickpeas instead.



Ensalada de Col Rizada al Curry

2 servings
 15 minutes

Ingredients

- 1/4 taza Jugo De Limón
- 2 cucharadas Tahini
- 1 cucharada Aminoácidos De Coco
- 1 cucharada Sirope De Arce
- 1 1/2 cucharadillas Curry En Polvo
- 1/8 cucharadilla Sal Marina
- 5 cups Hojas De Col Rizada (lavadas, secadas y en trozos finos)
- 2 cucharadas Semillas De Calabaza

Directions

- 1 En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el tahini, los aminoácidos de coco, el sirope de arce, el curry en polvo y la sal marina para hacer el aderezo.
- 2 Agregue las hojas de col rizada a un tazón grande y agregue el aderezo. Masajee la col con las manos. Decore con las semillas de calabaza. ¡Servir y disfrutar!

Notes

Qué Hacer con las Sobras : Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de dos días. Para mantener durante más tiempo, guarde el aderezo separado de la col rizada.

Otros Posibles Ingredientes : Añada proteínas como tofu, garbanzos o pollo.

Si no Tiene Aminoácidos de Coco: Utilize salsa de soja o tamari en su lugar.