

ENSALADA DETOX

Ingredientes

- 2 manojos de perejil fresco, picado
- 1/4 de taza de quinoa cocida , trigo sarraceno o arroz rojo (elegir una de las 3 opciones)
- 1 aguacate, pelado, cortado en cubos (si usamos el aliño de aguacate lo omitimos)
- 1 pepino pequeño, cortado en cubos pequeños
- 1 calabacín pequeño, cortado en cubos pequeños
- 1 cebolla pequeña, finamente picada (ponla en agua y limón o sal durante 1/2 hora) opcional
- 1/2 bulbo de hinojo
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 puñado de garbanzos, opcional
- Zumo de 1/2 limón,
- Una pizca de sal marina
- Pimienta recién molida negra
- Semillas mixtas y nueces (almendras, sésamo, chía, semillas de calabaza), para decorar

Elaboración

1. En un recipiente añadimos el perejil, aguacate, quinoa, pepino, calabacín, cebolla, hinojo y removemos bien.
2. Añadiremos un chorrito de aceite de oliva y limón.
3. Sazonamos con sal y pimienta
4. Mezclaremos y dejaremos reposar durante 10 minutos. De esta manera la quinoa absorberá los sabores.