



# Ensalada de Brócoli, Aguacate, y Quinoa

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

## INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 cabeza de brócoli pequeña, de aproximadamente ½ libra, cortada en ramilletes
- 1 aguacate pequeño, sin semillas y cortado en cubos
- ¼ taza de perejil picado
- ¼ taza de semillas de calabaza
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen

## INDICACIONES

1. Mezcle 1 taza de quinoa y 2 tazas de agua en un caldero. De temperatura media a alta, lleve a hervor y luego reduzca la temperatura para cocer a fuego lento. Cubra y cocine hasta que el líquido se absorba y la quinoa se abra por completo. Deje a un lado durante 5 minutos, y luego ahueque con un tenedor.
2. Mientras tanto, prepare un baño de hielo combinando hielo y agua en un recipiente grande. Ponga el agua a hervir y agregue los ramilletes de brócoli. Hierva durante 30 segundos, hasta que el brócoli adquiera un color verde brillante. Escorra de inmediato y coloque en el baño de hielo. Quite los ramilletes del baño de hielo y deje a un lado para que se escurran bien.
3. En un recipiente grande, mezcle la quinoa, el brócoli, el aguacate, el perejil y las semillas de calabaza.
4. En un recipiente pequeño, mezcle la sal, la pimienta negra, el jugo de limón y el aceite de oliva extravirgen. Bata con un tenedor hasta emulsionar y vierta la mezcla de quinoa. Revuelva suavemente y sirva.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>290</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 15g	<b>19%</b>
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 5mg	30%
Potassium 457mg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families