



BLUE ZONES PROJECT

# RECETAS

*De la cocina de:  
Blue Zones Project®*





DE LA COCINA DE:  
BLUE ZONES PROJECT®

# Ensalada de Quinoa

**Producir:** 4 porciones

## ***Ingredientes***

- 2 tazas de agua
- 1 taza de quinoa
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/2 cucharadita de miel
- Jugo de limón al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 taza de apio
- 1 taza de pepino
- 1 taza de zanahorias de colores
- 1 taza de betabel
- 1/2 taza de cebollita verde

## ***Direcciones***

1. Cocine la quinoa: Combine 2 tazas de agua con 1 taza de quinoa en una olla. Hirva la olla y luego reduzca a fuego lento. Cubra la olla para unos 15 minutos y deje cocer la quinoa.
2. Hacer el aderezo: Combine el aceite de oliva, vinagre de sidra de manzana, Dijon mostaza, miel, jugo de limón y pimienta al gusto. Mezcle todo junto.
3. Mezcle todos los ingredientes: Combine la quinoa con las verduras (o cualquiera de sus verduras favoritas) – apio, pepino, zanahorias, betabel y cebollita verde. Agregue el aderezo. ¡Mezcle bien y disfrute!