

Ensalada agridulce de quinoa y pollo



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-agridulce-de-quinoa-y-pollo>

Preparación

Cocinar la quinoa en agua hirviendo hasta que se hayan formado pequeñas espirales, alrededor de 15 minutos. Escurrir. Calentar una cucharada de aceite de oliva en una sartén pequeña. Añadir los espárragos y saltear hasta que estén tiernos, aproximadamente 4 minutos. Agregue el ajo y una pizca de sal y pimienta. En un tazón grande, mezcle el pollo, la quinoa cocida, los espárragos salteados y los gajos de 1/2 mandarina. En un tazón pequeño, mezcle el yogurt, el jugo de la otra mitad de la mandarina restante, y la cucharada restante de aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta. Coloque la ensalada sobre una cama de lechuga de hoja roja (o sus verduras favoritas) y rociar con el aderezo. Servir inmediatamente.



Ingredientes

- 1/4 taza/s Quinoa cocida
- 2 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 atado/s Espárragos picados
- 2 diente/s Ajo picados
- 1-1/2 taza/s Pollo cocido desmenuzado
- 1 Mandarina
- 3 cucharada/s Yogurt blanco
- 1 cantidad mínima Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 poco Lechuga morada

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Legumbres, Aves y conejos, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Ensalada