

Ensalada de brócoli asado y quinoa



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 40min , Número de porciones: 4

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-brocoli-asado-y-quinoa>

Preparación

Coloque una rejilla en el centro del horno y precalentar a 220°C. Tome el puñado de brócoli, sepárelo en tallos incluido el florete, colóquelos en un bol y rocíalos con aceite de oliva. Agregue la mitad del jugo de limón sobre la parte superior del brócoli, y sazone con sal, pimienta y el pimiento rojo.

Asegúrese de que el brócoli se recubre bien y colocarlos en una bandeja para hornear.

Coloque la bandeja para hornear en el horno durante unos 15 minutos, o hasta que el brócoli comienza a volverse marrón. Mientras tanto, llevar el caldo de verduras a hervir y añadir en la quinoa. Cocine hasta que la quinoa haya absorbido todo el caldo, y usando un tenedor, colóquela en un tazón.

Añadir el brócoli, el queso feta y tomates en rodajas. Agregue el resto del jugo de limón sobre la parte superior antes de servir.



Ingredientes

- 1 atado/s pequeño de Brócoli
- 4 cucharada/s Aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1/4 cucharadita/s Hojuelas de pimiento
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 taza/s Quinoa
- 2 taza/s Caldo de verduras
- 1/4 taza/s Queso feta
- 1 Tomate en rodajas

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Un pobre estudiante, Ensalada