



Zesty Quinoa Salad

Serves 6

Ingredients

- 1 cup quinoa
- 2 cups water
- 1/4 cup canola or olive oil
- 2 limes, juiced
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon red pepper flakes, or more to taste
- 1 1/2 cups halved cherry tomatoes
- 1 15 ounce can low sodium black beans, drained and rinsed
- 5 green onions, finely chopped
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- Salt and ground black pepper to taste

Method

1. Bring quinoa and water to a boil in a saucepan. Reduce heat to medium-low, cover, and simmer until quinoa is tender and water has been absorbed, 10 to 15 minutes. Set aside to cool.
2. Whisk oil, lime juice, cumin, 1 teaspoon salt, and red pepper flakes together in a bowl.
3. Combine quinoa, tomatoes, black beans, and green onions together in a bowl. Pour dressing over quinoa mixture; toss to coat. Stir in cilantro; season with salt and black pepper. Serve immediately or chill in refrigerator.

Notes:

- This salad tastes great right away, and even better the next day when all the flavors have had the chance to marry.

(Adapted from allrecipes.com)

Nutritional Analysis: Serving Size: 1/6 of recipe

Per serving: Calories 270; Protein 8.9 g; Fat 11.5 g; Carbohydrates 33.8 g; Saturated Fat 1.4 g; Fiber 8.4 g; Cholesterol 0 mg; Sodium 482 mg



Sabrosa Ensalada de Quínoa

Para 6 personas

Ingredientes

- 1 taza quínoa
- 2 tazas de agua
- 1/4 taza de aceite canola u oliva
- 2 limones (el jugo de 2 limones)
- 2 cucharaditas comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta, o más al gusto
- 1 1/2 tazas de tomates pequeños (tomates cherry) - cortados a la mitad
- 1 lata de frijoles negros, bajo en sodio, sin agua, enjuagados (15 onzas)
- 5 cebolla verde, finamente picada
- 1/4 taza de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Manera de Hacerse

1. Combine la quínoa y agua en una ollita hasta que hierva. Tape la olla y baje la temperatura a fuego medio-bajo, hasta que toda el agua esta absorbida (10-15 minutos). Déjela enfriar.
2. Bate el aceite, jugo de limón, comino, 1 cucharadita de sal, y hojuelas de pimienta roja juntas.
3. Combine quínoa, tomates, frijoles y cebolla en una taza. Eche el aderezo encima y revuelva para cubrir. Agregue el cilantro y agregue sal/pimienta al gusto. Servir inmediatamente o enfriar en el refrigerador hasta que es la hora de servir.

Notas:

- Esta ensalada esta rica inmediatamente y todavía mejor el día siguiente cuando los sabores tengan tiempo de que se absorben bien y se mezclen juntos.

(Adaptado de allrecipes.com)