



## Ensalada de Quinoa

Ensalada de Quinoa con Quinoa Doria

### Ingredientes

- Quinoa sin cocer ( 100 grs )
- Pollo pechuga ( 250 grs )
- Zucchini Verde ( ½ )
- Zucchini amarillo ( ½ )
- Mango maduro ( 1 U pequeña )
- Tomate chonto ( 1 U pequeña )
- Hongo portobello ( 90 grs )
- Cilantro ( 7 grs )
- Aceite de oliva ( 10 mls )
- Limón ( 1 U )
- Sal y pimienta ( Cantidad necesaria )

### Preparación

1. Agregar 2 tazas de agua, la Quinoa, la sal y mezclar. .Cocinar durante 25 minutos ó hasta que el agua se haya absorbido y la Quinoa esté tierna. Bajar el fuego a mínimo y tapar la olla durante 10 minutos.
2. Mezclar con un tenedor como lo hacen con el arroz. - Reservar.
3. Aparte, en un sartén a fuego medio-alto y con un chorro de aceite de oliva , sofreír el pollo cortado en cubos , los hongos portobello cortados en láminas, con los dos zuchinnis y el tomate cortados en cubos medianos.
4. Agregar pizca de sal y pimienta y cuando estén sofritos, reservar.
5. En un bowl agregar la Quinoa cocida, los zuchinnis, el mango, el tomate, el cilantro finamente picado , el zumo limón y si es necesario otro chorrito de aceite de oliva.
6. Mezclar bien y sazonan al gusto con sal y pimienta.
7. Presentar en plato hondo, decorar y servir. Degustar.