Pasta con verduras

Pasta con verduras

Ingredientes

- 1 taza de pasta corta Doria
- 1 taza de quinua cruda
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de Aceitunas
- 1 taza de Rúgula
- 1 taza de hojas de Espinaca
- 1/2 taza de Tomate cherry partidos a la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

1. En un frasco agrega el zumo de limón, la naranja, la sal, el ajo machacado, las semillas de chía, la linaza y el ajonjolí. Mezcla y deja reposar.
2. En una olla profunda, cocina la pasta de acuerdo con las instrucciones, cuando esté lista escurre y deja enfriar.
3. Luego en una sartén, dora la quinua hasta que esté tostada y después, cocínalas en agua de acuerdo con las instrucciones del empaque.
4. Cuando el agua se haya reducido y la quinua esté suave, añade 1 cucharada de aceite de oliva, revuelve suavemente y deja enfriar.
5. En un bowl profundo agrega las hojas de rúgula, la espinaca, los tomates cherry, la pasta y la quinua.
6. Finaliza con las aceitunas y la vinagreta, revuelve suavemente y disfruta.

Acompañamiento:

Vinagreta:
Zumo de 1 limón
2 cucharadas de zumo de naranja
 1 cucharada de semillas de chía
 1/2 cucharada de linaza molida
 1 cucharadita de semillas de ajonjolí
 Sal al gusto
 1/2 diente de ajo