



## Pasta con verduras

Pasta con verduras unknown

### 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 chíá, 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: <br>Zumo de 1 limón <br>2 cucharadas de zumo de naranja<br> 1 cucharada de semillas de chíá<br> 1/2 cucharada de linaza molida <br> 1 cucharadita de semillas de ajonjolí <br> Sal al gusto <br> 1/2 diente de ajo