

Yo aprendí, yo enseño

Ensalada de quinoa y postres con frutas

por Fahad Aljaberi



6 noviembre



12:00 h



tv.masterd.es

#FormaciónEnAbierto
#SolucionamosTuFuturo

MD

ESCUELA DE
HOSTELERÍA Y TURISMO

master.d TV

1. Ensalada de Quinoa

Ingredientes:

- 370 g de quinoa cocida
- 165 g de garbanzos cocidos
- 2 pimientos; 1 rojo y 1 amarillo
- 1 tomate mediano, picado
- Pepino, cortado en cubitos
- 30 g de arándanos secos
- 13-15 de aceitunas negras
- 1 cebolla roja

Salsa de Tahini:

- 2 limones, en jugo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo previamente asada en el horno
- 1 cucharada (15 ml) de tahini
- 1 cucharada (15 ml) de agua
- 1 cucharadita (5 ml) de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta



2. Limonada de Jengibre y Menta

Ingredientes:

- Jengibre rallado *al gusto*
- Menta fresca *al gusto*
- 3 limones, en jugo
- 720 ml de agua o agua con gas
- Cubitos de hielo
- 2 cucharadas de jarabe de agave



3. Chía pudding de mango

Ingredientes: -

- 1 taza de leche de coco entera o leche de soja *sin azúcar añadido*
- ¼ taza de Semillas de chía
- 2 tazas de puré mango (congelado o fresco)
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de lavanda en polvo
-

Para decoración (Opcional)

- Copos de coco tostados *sin azúcar*
- Menta
- Nueces rallado
- Mezcla de semillas

