



Bowl de quinoa con frijoles y vegetales

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de frijol previamente cocido
- 1 taza de maíz cocido o tostado
- 1/2 cebolla cabezona cortada en cubos
- 1 manojo de cilantro cortado finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar la quinoa con abundante agua y cocínala en agua hirviendo con sal por 20 minutos
2. Pasa la quinoa por un colador y deja enfriar
3. Incorpora todos los ingredientes en un bowl grande y mezcla bien
4. Agrega sal y pimienta al gusto y ¡disfruta!