



# ENSALADA DE QUINOA,

## POLLO, VEGETALES SALTEADOS Y SALSA DE YOGUR

La quinoa roja en un pseudocereal con más de 5.000 años de historia y un alto valor proteico, es de origen peruano, pero en esta ensalada la acompañamos de toques mediterráneos gracias a la salsa de yogur y las especias que aderezan el pollo.

### INTOLERANCIAS



### INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

3 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

### INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• ENSALADA DE QUINOA Y TRIGO	30''	1'
• POLLO MARINADO	1'	2'
• VEGETALES ASADOS	30''	1'
• SALSA DE YOGUR		

### EMPLATADO

Elige un plato llano. Cubre todo el plato con la ENSALADA DE QUINOA Y TRIGO, dispón encima los VEGETALES ASADOS junto con el POLLO MARINADO y espolvorea con las láminas de ALMENDRA LAMINADA. Puedes añadir la SALSA DE YOGUR que desees.