

## *2. Ensalada de quinoa*

### **Ingredientes** (para 2 personas):

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- Lechuga
- 1 tomate (de buena calidad)
- 1 pepino
- Aceite de oliva
- Jugo de limón (o 1 limón para exprimir)
- Queso fresco (opcional)
- Opcional: caballa en lata, mejillones u otros ingredientes al gusto

### **Preparación:**

1. En una olla, hierva 2 tazas de agua y añada 1 taza de quinoa. Cocina según las instrucciones del paquete (unos 15 minutos). Escurre y deja enfriar.
2. Lava y corta la lechuga, el tomate y el pepino en trozos pequeños.
3. En un bol, mezcla la quinoa cocida con la lechuga, el tomate y el pepino.
4. Adereza con aceite de oliva y jugo de limón. Añade sal al gusto.
5. Opcional: incorpora queso fresco, caballa, mejillones o cualquier ingrediente adicional que prefieras.
6. Sirve fresca.