



Ensalada de Quinoa Tropical

Colorido, crujiente y picante, esta ensalada ilumina cualquier almuerzo para llevar al trabajo o en la cena para acompañar un pollo a la parrilla.



 25 Tiempo

 4 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (15.25 oz) de **Piñas en trocitos Del Monte® (Pineapple Chunks Del Monte®)** o **Melocotones en Rebanadas Del Monte® (Sliced Peaches Del Monte®)** cortadas en trocitos
- ½ taza de quinoa cocida
- ½ taza de pimiento rojo cortado en cubitos
- ¼ taza de pistachos o almendras trituradas
- ¼ de taza de cebolla picada roja
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- ¼ taza de jugo de limón fresco
- 1 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharada de ralladura de limón, opcional
- Arándanos secos, opcional

Preparación

- Escurra las piñas o melocotones, reservando el líquido o almíbar. Combine el almíbar y suficiente agua para hacer 1½ tazas de líquido en una cacerola mediana.
- Añada la quinoa y cocine esta mezcla hasta llevar a ebullición. Cubra y cocine a fuego lento, aproximadamente 12 a 15 minutos hasta que el líquido se haya absorbido. Deje reposar por 5 minutos y luego esponje con un tenedor.
- Mientras tanto, combine las frutas y los demás ingredientes en un tazón grande. Agregue la quinoa y sirva inmediatamente o refrigere antes de servir.