

PLUM, CUCUMBER, AND BASIL QUINOA SALAD

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 1/2 SERVINGS):

103 calories; 21 grams carbohydrate; 2 grams fat; 3 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.42

INGREDIENTS

- 1/3 cup uncooked quinoa
- 6 plums
- 1 cucumber
- 1/2 tsp extra virgin olive oil
- 2 Tbsp chopped fresh basil
- 2 Tbsp apple cider vinegar
- 1/4 tsp salt
- 1/8 tsp black pepper

DIRECTIONS

To prepare the quinoa, place the quinoa and 2/3 cup of water in a pot on the stove. Bring the water to a boil, then lower to a simmer and cover with a lid. Cook quinoa for 10-14 minutes, or until the quinoa is fluffy. Once quinoa is done, remove from heat, place in a mixing bowl, stir in the olive oil, and allow to cool in the refrigerator. Thoroughly wash the plums and cucumber then dice them into small pieces. Once the quinoa has cooled, add the plum, cucumber, chopped basil, apple cider vinegar, salt, and pepper. Stir until well incorporated, serve, and enjoy!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA DE QUÍNOA CON PEPINO Y CIRUELA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 ½ PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

103 calorías; 21 gramos carbohidratos; 2 gramos grasa; 3 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.42

INGREDIENTES

- ½ taza de quínoa sin cocinar
- 6 ciruelas
- 1 pepino
- ½ cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de albahaca fresca, picada
- 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

Para preparar la quínoa, coloque una olla con 2/3 de taza de agua y la quínoa sobre la estufa. Ponga a hervir el agua, luego baje el fuego y tape la olla. Cocine la quínoa por 10-14 minutos, o hasta que quede suelta. Una vez que la quínoa esté lista retírela del fuego, colóquela en un bol y mézclela con el aceite de oliva, déjela enfriar en el refrigerador. Lave muy bien las ciruelas y los pepinos, luego píquelos en cubitos. Una vez la quínoa se haya enfriado, agregue las ciruelas, los pepinos, la albahaca picada, el vinagre de manzana, la sal y pimienta. Revuela muy bien, sívala y ¡buen provecho!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites