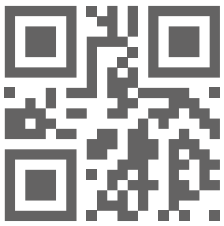




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ENSALADA DE QUINOA I RAVENETS

Ingredients (2 pax)

- 200 g de quinoa
- 10 ravenets
- 1 pastanaga
- 2 fulles d'enciam
- 1 alvocat
- 2 cullerades de formatge tendre
- 1 grapat de pipes de gira-sol i de carabassa
- Orega
- Oli d'oliva verge
- Sal marina



Elaboració

Bulliu la quinoa durant uns 15 minuts.

Mentrestant, netejau totes les verdures i tallau els ravenets, la pastanaga i l'alvocat.

Quan la quinoa estigui al punt, barrejau-la amb les verdures tallades.

Seguidament col·locau les fulles d'enciam senceres al fons del plat i a sobre disposau-hi la barreja de quinoa i verdures. Per acabar afegiu-hi les pipes, el formatge tendre i empolvorau-ho amb una mica d'orenga.

Trempau-ho amb oli i sal.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

