

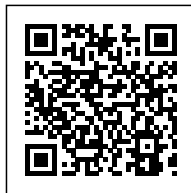
TOSTADA TABULE DE QUINOA + JOCOQUE

Posted on 28 septiembre, 2020 by Regina Villarreal



Categories: [Ensaladas](#), [Entradas](#), [Recetas](#)

Tags: [ensalada con menta](#), [ensalada de quinoa](#), [tabule](#), [vegana](#)



INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de quinoa previamente remojada y cocida
- 1 1/3 taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 1 pieza de jugo de limón
- 1 C. perejil picado
- 4 C. de menta fresca picada
- 1 C. aceite de oliva extra-virgen prensado en frío
- ½ c. [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#)
- ½ c. sal de mar
- Pimienta negra al gusto
- 4 C. Jocoque seco

PREPARACIÓN:

1. Remojar la quinoa mínimo 4 horas (si se puede dejar remojando toda la noche es mejor). Enjuagar y cocer en agua simple.
2. Picar el tomate, la cebolla, el perejil y la menta y mezclar en un tazón. Agregar la quinoa, el jugo de limón, el aceite de oliva extra-virgen, el [MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE](#), la sal y la pimienta. Probar, rectificar sazón y refrigerar.
3. Servir en tostadas con una cama de jocoque y el tabule encima.

[AGREGA VIDA A TU COMIDA](#)

