

# ENSALADA TABULÉ DE QUINOA



## PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

## INGREDIENTES

- 50 g de quinoa
- 200 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada
- 1/3 de pepino, pelado y bien picado
- 6 tomates cherry, picados finamente
- 1/4 de cebolla morada, bien picada
- 2 cucharadas de perejil, picado finamente
- 2 cucharadas de menta, picada finamente
- El jugo de 1/4 de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

1. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase. Cuece la quinoa en la fórmula a fuego muy lento hasta que la absorba por completo (aprox. 20 minutos), removiendo de vez en cuando.
2. Vierte la quinoa en un bol e incorpora el resto de los ingredientes. Mezcla bien.

## CONSEJOS:

- Para añadir proteína a este plato, puedes agregarle alguna legumbre.
- Si lo prefieres, puedes sustituir la quinoa por arroz.

\*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lfFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



**AlmiClub**

Apoyando la Nutrición Temprana