

Mandarin Orange & Spinach Salad with Quinoa

Serves: 6

INGREDIENTS

2 cups Mandarin Orange, *drained*
½ cup & 1 tbsp Quinoa, *uncooked*
3 cups Romaine Lettuce blend
1½ cups Spinach leaves
1½ cups low-sodium Garbanzo beans, *drained*
3 Tbsp Bell Pepper, *diced*
3 tbsp Red Onion, *diced*
½ tsp Garlic, *minced*
½ tsp Ginger, *minced*
3 tbsp Apple Cider Vinegar
2 tbsp low-sodium Soy Sauce
3 tbsp. Vegetable Oil



PREPARATION

Cook quinoa according to package directions (using a rice cooker will make easier preparation). Combine all ingredients except vinegar, soy sauce, and vegetable oil. Whisk together vinegar, soy sauce, and vegetable oil and drizzle over the salad and serve.

Nutrition Information per serving:

Total calories: 240, Total fat: 9g, Saturated fat: 1g, Carbohydrates: 34g, Protein: 2g, Fiber: 6g, Sodium: 210mg

Ensalada de Mandarina y Espinaca con Quinoa

Porciones: 6

INGREDIENTES

2 tazas de Naranja mandarina, *escurrido*
½ taza y 1 cucharada Quinoa, *cruda*
3 tazas de Lechuga Romana
1½ tazas Espinaca
1½ tazas de Garbanzos bajo en sodio, *enjuagado*
3 cucharadas de Chile Campana, *picado*
3 cucharadas de Cebolla Roja, *picado*
½ cucharadita de Ajo, *picado*
½ cucharada de Jengibre, *picado*
3 cucharadas de Vinagre de Manzana
3 cucharada de Salsa de Soja *bajo en sodio*
3 cucharada de Aceite de Vegetal

PREPARACIÓN:

Cocine la quinoa según las instrucciones del paquete (usar una olla arrocera facilitara la preparación). Combine todos los ingredientes excepto vinagre, salsa de soja y aceite vegetal. Batir el vinagre, la salsa de soja y el aceite vegetal y rociar sobre la ensalada y servir.

Información de nutrición por porción:

Calorías totales 240, Carbohidratos 34g, Fibra 31g, Grasa total 10g, Sodio 745mg, Proteína 33g, Grasa Saturada 1g

