

Mexican Quinoa Salad with Creamy Avocado Dressing  
(Ensalada mexicana de quinoa con aderezo cremoso de aguacate)



#### INGREDIENTES

##### ENSALADA

- 1 taza de quinoa sin cocer
- 2 tazas de caldo de verduras casero
- 1 lata (425 grs) de frijoles negras, escurridas y enjuagadas
- 1 (425 grs) lata de maíz dulce, escurrida y enjuagada
- 1 taza de tomates uva, en rodajas
- 2 cebollas de verdeo, en rodajas
- 1 jalapeño, semillas y membrana removidas, rebanadas
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimentón

##### ADEREZO DE AGUACATE

- 1 aguacate, sin hueso
- ½ taza de cilantro fresco, picado
- ¼ de taza de perejil fresco de hoja plana, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 1 cda. de copos de pimiento rojo triturados
- 1 cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

##### INSTRUCCIONES

- Para la ensalada, combine el caldo de verduras y la quinoa en una cacerola mediana y llévela a hervir. Reducir el calor, cubrir y cocer a fuego lento hasta que el germen de la quinoa quede expuesto y todo el líquido se absorba, durante 15-20 minutos. Retirar del fuego.
- Mientras se cocina la quinoa, combine los ingredientes restantes de la ensalada en un bowl grande.
- Para el aderezo, combine todos los ingredientes (EXCEPTO el aceite de oliva) en un procesador de alimentos. Pulsa para combinar, raspando los lados del tazón para mezclar todos los ingredientes. Enciende el procesador y luego lentamente pasa el aceite de oliva por la abertura superior, continuando el proceso hasta que el aderezo esté combinado.
- Combina la mezcla de frijoles negros/maíz y la quinoa. Vierta el aderezo sobre la mezcla. Servir frío o caliente. Cubrir con cilantro adicional si se desea.