TABULÉ DE QUINOA

**Ingredientes para 2 personas:**

- Quinoa (150gr en crudo)

- 2 tomates de ensalada

- 1 cebolla tierna

- 4 dátiles cortados a trozitos

- Aceitunas negras cortadas a rodajas

- Un poco de perejil picado

- Menta fresca picada

Aliño:

- Zumo de medio limón

- Aceite de oliva virgen extra

- sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

- Hervir la quinoa: 2 partes de agua por 1 de quinoa, hasta que se beba el agua.

- Cortar todos los ingredientes a trozos lo más pequeño posible que podamos.

- Aliñar con el zumo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

**Comentario:**

Aunque es un plato frío, es una excelente opción para tus comidas, sobre todo aquellos que os lleváis el tupper al trabajo. La quinoa se considera un pseudocereal, es decir, nutricionalmente es “medio legumbre medio cereal”. Tiene alto contenido en proteína y hidratos con lo cual puede ser una buena opción para hacer un plato único, y terminar con un postre: fruta, yogur o kéfir, o un puñado de frutos secos.