



Cena saludable: Ensalada de quinoa con espinacas y tomates cherry

julio 7, 2023 (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-ensalada-de-quinoa-con-espinacas-y-tomates-cherry/>)

Cena Saludable (<https://crossfit-360.com/cena-saludable/>)

HAL 9000 (<https://crossfit-360.com/author/hal9000/>)

o comment (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-ensalada-de-quinoa-con-espinacas-y-tomates-cherry/#respond>)

¿Buscas una cena saludable (<https://crossfit-360.com/100-cenas-saludables-faciles-de-hacer/>) y nutritiva? Entonces la ensalada de quinoa con espinacas y tomates cherry es una excelente opción. Esta ensalada es una fuente de proteínas, grasas saludables y fibra. La quinoa es una excelente fuente de proteínas vegetales, mientras que las espinacas aportan una gran cantidad de vitaminas (<https://crossfit-360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/>) y minerales. Los tomates cherry aportan un sabor dulce y refrescante a la ensalada. Esta cena saludable es una excelente opción para aquellos que quieren comer sano.

Además de ser saludable, esta ensalada de quinoa con espinacas y tomates cherry es muy fácil de preparar. Solo necesitas cocinar la quinoa, mezclarla con las espinacas y los tomates cherry y agregar un poco de aceite de oliva y vinagre balsámico. Esta ensalada es una excelente opción para aquellos que quieren comer sano y disfrutar de una cena saludable. La quinoa es una excelente fuente de proteínas vegetales, mientras que las espinacas y los tomates cherry aportan un sabor dulce y refrescante. ¡Prueba esta ensalada para disfrutar de una cena saludable!



Ingredientes y preparación de cena saludable: Ensalada de quinoa con espinacas y tomates cherry

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de cebolla roja picada
- 1/2 taza de tomates cherry cortados por la mitad
- 1/2 taza de espinacas frescas

Cómo preparar

Para preparar esta ensalada de quinoa con espinacas y tomates cherry, comenzaremos por poner la quinoa en un colador y enjuagarla bien con agua fría. Luego, colocar la quinoa en una olla con 2 tazas de agua y 1/2 cucharadita de sal. Tapar la olla y cocinar a fuego medio-alto durante 15 minutos. Una vez cocida, dejar enfriar.

Mientras tanto, preparar la vinagreta mezclando 1/4 taza de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de vino blanco, 1/2 cucharadita de mostaza, 1/4 cucharadita de ajo en polvo y 1/4 cucharadita de pimienta negra.

En un recipiente grande, mezclar la quinoa con la vinagreta, 1/4 taza de cebolla roja picada, 1/2 taza de tomates cherry cortados por la mitad y 1/2 taza de espinacas frescas. Mezclar bien y servir.

Calorías de cena saludable:

Calorías:



1 taza de quinoa: 222 calorías
2 tazas de agua: 0 calorías
1/2 cucharadita de sal: 0 calorías
1/4 taza de aceite de oliva: 486 calorías
2 cucharadas de vinagre de vino blanco: 0 calorías
1/2 cucharadita de mostaza: 0 calorías
1/4 cucharadita de ajo en polvo: 0 calorías
1/4 cucharadita de pimienta negra: 0 calorías
1/4 taza de cebolla roja picada: 8 calorías
1/2 taza de tomates cherry cortados por la mitad: 16 calorías
1/2 taza de espinacas frescas: 7 calorías

Total de calorías: 729 calorías

Cómo se puede mejorar el sabor y aumentar las proteínas de la receta.

Para mejorar esta cena saludable, se pueden añadir algunos ingredientes para aportar más proteínas y energía. Por ejemplo, se pueden añadir lentejas, garbanzos o frijoles para aumentar el contenido de proteínas. También se pueden añadir algunos frutos secos como nueces, almendras o avellanas para aportar energía.

Además, se pueden añadir algunas verduras como zanahorias, calabacines o champiñones para aumentar el contenido de vitaminas y minerales. Para darle un toque de sabor, se pueden añadir algunas hierbas como el orégano, el tomillo o el romero. Esto hará que la ensalada sea más sabrosa y nutritiva.

Enlaces de interés

Crossfit consejos y trucos (<https://crossfit-360.com/crossfit-consejos-y-trucos/>)

WODs para Crossfit (<https://crossfit-360.com/wod-para-crossfit/>)

Suplementos para Crossfit (<https://crossfit-360.com/suplementos-para-crossfit/>)

Crossfit (<https://crossfit-360.com/>)

Zapatillas de CrossFit Mujer y Hombre (<https://crossfit-360.com/que-son-las-zapatillas-de-crossfit/>)

Hacer ejercicio en casa Fitness y CrossFit (<https://crossfit-360.com/que-debo-comprar-para-hacer-ejercicio-en-casa/>)

Edit (<https://crossfit-360.com/wp-admin/post.php?post=4347&action=edit>)