Ensalada de Quinoa con Orejones

*Los **orejones** son los albaricoques secos, son muy **ricos en Potasio** (1.162mg por cada 100g), mineral especialmente importante para personas que sufren de **hipertensión**, pues ayuda a regular los fluidos corporales, por esta misma razón, también son beneficiosos para **deportistas, embarazadas y personas con propensión a edemas, calambres y/o problemas de circulación.** Aunque son ricos en **fibra y energéticos,** no son frutas desecadas que más tienen (7,3g fibra y 283kcal por cada 100g)*

INGREDIENTES:

- 100g Quinoa
- 200ml Caldo vegetal o agua
- 50g Orejones (5-6 uds)
- 50g Pimiento rojo
- 2 Cogollos de lechuga o de endivia
- 4 Cucharadas soperas menta fresca picada
- 1 Cucharada Aceite de oliva
- ½ Limón (zumo)
- 1 Cucharada sirope de agave (opcional)

2 Raciones

ELABORACIÓN:

1. Lavar bien la quinoa y retirar cualquier impureza.
2. Llevar a ebullición el caldo vegetal (o agua con un poco de sal), agregar la quinoa y cocinar a fuego medio, tapada, durante 15-20minutos y todo el caldo haya sido absorbido. Dejar enfriar.
3. Cortar los orejones a trocitos, el pimiento y la menta.
4. Agregar a la mezcla anterior la quinoa ya fría y aliñar con el aceite, zumo de limón y sirope de agave si utilizas. Mezclar bien y servir con unos cogollos.