



Endibias rellenas de quinua y frutos secos

Ingredientes (para 1 ración)

- 1 c/s de quinua
- 4 hojas de endibia
- 50 g de champiñones
- 10 g de almendras peladas
- 1 tomate
- 25 g de queso fresco tipo Burgos
(con o sin lactosa según tolerancia)
- 1 limón
- Cilantro
- Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Hervir la quinua en agua abundante con sal durante 20 minutos aproximadamente. Escurrir, dejar enfriar y reservar.
2. Picar los champiñones y saltearlos en una sartén con un chorrito de aceite. Dejar enfriar.
3. Cortar a tacos pequeños el tomate y el queso fresco.
4. Mezclar la quinua con el tomate y los champiñones. Aliñar con una vinagreta a base de aceite de oliva, zumo de limón, almendras picadas y cilantro picado.
5. Rellenar las hojas de endibia con la mezcla y disponer el queso por encima.