

BOWL DE QUINOA Y POLLO EN SALSA AGRIDULCE DE MANGO

Ingredientes:

Salsa de mango:

- 1 taza de mango maduro
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de cebolla picada
- 2 cdas de chile dulce picado
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre de manzana
- 2 sobres de Natuvia con probióticos
- 1/4 de taza de agua

Bowl:

- 1 taza de quinoa
- 340 g de pollo desmenuzado cocinado
- 2 tomates picados en cuadritos
- Medio pepino mediano picado en cuadritos
- 1 cda de apio picado
- 1 cda de cebolla picada
- 90 g de mango picado en cuadritos picados

Preparación:

1. Para preparar la salsa, procesá el mango, el ajo, la cebolla y el chile hasta que quede puré.
2. En una olla, mezclá el puré de mango con el aceite de oliva, el vinagre, los sobres de Natuvia y el agua, dejá hervir, retirá del fuego y dejá enfriar.
3. Aparte, cociná la quinoa con 3 tazas de agua.
4. Mezclá aparte los tomates, el pepino, el apio, la cebolla y el mango picado.
5. En 6 bowls distribuí la quinoa, el pollo, la ensalada y bañá con la salsa agridulce de mango.