

[www.lavidaesdulce.net](http://www.lavidaesdulce.net)

Una rica ensalada, deliciosa y contundente, es ideal como acompañamiento, pero se puede comer como plato de fondo también, las alcachofas le dan un toque delicioso que hacen de esta ensalada un plato mas serio, sabroso e imposible de parar de comer.

Además es muy linda, la combinación de colores es perfecta y todas las texturas de sus ingredientes se mezclan de una manera increíblemente armónica, dando como resultado una ensalada entretenida, llenadora y que de verdad dan ganas de comer....no es fome!

El aliño es muy, pero muy rico, lleva ingredientes simples que uno siempre tiene a mano, si la proteína es ultra necesaria para ti es muy fácil agregar unos camarones salteados, un poco de pollo asado, queso fresco....lo que tengas en el refrigerador, para mi esta ensalada sola fue mas que suficiente. De verdad que es de esas ensaladas que uno nunca se cansa de hacer y dé comer.

## Ensalada de Quinoa Negra con Espinacas y Alcachofas

Receta para 8-10 personas....

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1-1/2 taza de quinua negra
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 3 tazas de espinaca baby fresca (3 puñados)
- 1 tarro de alcachofa, coladas y partidas en cuatro
- 1 cebollino picado incluido lo verde
- 1/2 taza de yogur griego
- 1/3 taza de mayonesa
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

Para hacer la quinoa hervir en una olla mucha agua caliente, agregar la quinoa y cocinar la quinua por 16 minutos (cronometrar desde que suelta el hervor), luego colar y dejar enfriar en un bol grande.

En un bol chico mezclar el vinagre, jugo de limón, sal, pimienta, mayonesa y yoghurt griego, reservar.

Al bol de la quinoa agregar la espinaca y las alcachofas, agregar el aliño y mezclar todo muy bien, probar y corregir sabores, decorar con el queso parmesano y listo.