



QUINOA SALAD WITH CHICKEN

INGREDIENTS

Salad:

- 3 cups green leaf lettuce*
- 1 cup quinoa
- 6 ounces cooked chicken breast
- 1 tomato*
- 1 cucumber*
- 1/8 cup feta cheese
- 1/4 cup red onion*

Dressing:

- 1 Tbsp extra virgin olive oil
- 1 & 1/2 tsp fresh lemon juice
- 1 Tbsp balsamic vinegar
- 1 Tbsp rice wine vinegar
- 1/2 tsp salt
- 1/4 tsp black pepper

* An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market

DIRECTIONS

1. Rinse quinoa and combine with 1 & 1/2 cups water. Bring to a boil and reduce to simmer.
2. Cover and cook for 15 minutes or until all liquid is absorbed. Fluff with a fork and then cool completely.
3. Combine cooled quinoa with green leaf lettuce or preferred lettuce and chicken breast.
4. In a separate bowl, mix olive oil, balsamic vinegar, lemon juice and rice wine vinegar. Stir.
5. Chop tomato, cucumber and red onion. Add a pinch of salt and pinch of ground black pepper.
6. Mix lettuce/quinoa mixture with chopped tomato, cucumber, and onion blend.
7. Top with dressing mixture. Serve and enjoy!

Tips:

- Feel free to spice up this salad with any of your favorite farmers' market veggies.
- Add almonds for an added crunch! Almonds contain protein and fiber and are packed with a variety of vitamins, which make them a great choice for added crunch in a salad.
- This salad recipe also pairs well with arugula or spinach.



ENSALADA DE QUINUA CON POLLO

INGREDIENTES

Ensalada:

- 3 tazas de lechuga de hoja verde
- 1 taza de quinua
- 6 onzas de pechuga de pollo cocida
- 1/8 taza de queso feta
- 1 tomate
- 1 pepino
- 1/4 taza de cebolla roja

Aderezo:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 1/2 cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Un artículo que se puede comprar en el
Mercado de agricultores de Salinas Valley Health

DIRECCIONES

1. Enjuague la quinua y luego combine con 1 1/2 tazas de agua.
2. Llevar a hervir y luego reducir a fuego lento.
3. Tape y cocine por 15 minutos o hasta que se absorba todo el líquido. Esponje con un tenedor y luego enfríe completamente.
4. Combine la quinua enfriada con lechuga de hoja verde o la lechuga que prefiera y pechuga de pollo.
5. En un recipiente aparte, mezcle el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el jugo de limón y el vinagre de vino de arroz. Revolver.
6. Picar el tomate, el pepino y la cebolla roja. Agregue una pizca de sal y una pizca de pimienta negra molida, mezclar la lechuga y la quinua con el tomate picado, el pepino y la cebolla.
7. Cubra con la mezcla de aderezo.
8. Sirva y refrigere las sobras

Algunas Surgencias:

- Siéntase libre de condimentar esta ensalada con cualquiera de sus verduras favoritas del farmers' market.
- ¡Agregue almendras para un toque más crujiente! Las almendras contienen proteínas y fibra y están repletas de una variedad de vitaminas, lo que las convierte en una excelente opción para agregar un toque crujiente a una ensalada.
- Esta receta de ensalada también combina bien con rúcula o espinacas.