

RECETA



CÓMETE EL ARCOÍRIS: RECETA EL TAMBOR DE LA TRIBU

1 taza de quinoa seca
2 tomates
Medio bol de garbanzos cocidos
1 bol de lechuga
1 aguacate
1 chorrito de vinagre
Medio vaso de aceite de oliva
1 pellizco de sal
8 palitos de pan
8 aceitunas negras

Preparación:

Cocer la quinoa y los garbanzos
Separar 3 porciones de quinoa en boles diferentes y añadir:

Bol 1: tomate rallado + vinagreta (reservar una rodaja de tomate para decorar)

Bol 2: aguacate chafado con un tenedor + lechuga picada + vinagreta

Bol 3: garbanzos triturados + vinagreta
Montar el timbal en un molde, decorar con una rodaja de tomate y montar las baquetas con los palitos de pan y una aceituna negra

Recuerda que puedes hacer esta receta con cualquier fruta que esté de temporada

Pide ayuda a los mayores de tu tribu para cocinar

LATRIBUDELCORAZON.COM



MEDIASETespaña.