

Tabbouleh



INGREDIENTS

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1 cup quinoa | 1 cup cherry tomatoes, diced |
| 1 ½ cups water | ½ small red onion, finely diced |
| 1 bunch parsley, finely chopped | 1 small cucumber, diced |
| ½ cup mint leaves, finely chopped | ¼ cup lemon juice |

DIRECTIONS

1. Rinse quinoa thoroughly and cook according to the package instructions. Let it cool.
2. Combine chopped parsley, mint, tomatoes, red onion, and cucumber in a large bowl.
3. Fluff the cooled quinoa with a fork and add it to the bowl.
4. Squeeze lemon juice over the quinoa mixture and toss to combine. Salt and pepper to taste.
5. Let the tabbouleh sit for at least 15 minutes to allow the flavors to meld.

Tabbouleh



INGREDIENTS

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1 cup quinoa | 1 cup cherry tomatoes, diced |
| 1 ½ cups water | ½ small red onion, finely diced |
| 1 bunch parsley, finely chopped | 1 small cucumber, diced |
| ½ cup mint leaves, finely chopped | ¼ cup lemon juice |

DIRECTIONS

1. Rinse quinoa thoroughly and cook according to the package instructions. Let it cool.
2. Combine chopped parsley, mint, tomatoes, red onion, and cucumber in a large bowl.
3. Fluff the cooled quinoa with a fork and add it to the bowl.
4. Squeeze lemon juice over the quinoa mixture and toss to combine. Salt and pepper to taste.
5. Let the tabbouleh sit for at least 15 minutes to allow the flavors to meld.

Tabbouleh



INGREDIENTS

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1 cup quinoa | 1 cup cherry tomatoes, diced |
| 1 ½ cups water | ½ small red onion, finely diced |
| 1 bunch parsley, finely chopped | 1 small cucumber, diced |
| ½ cup mint leaves, finely chopped | ¼ cup lemon juice |

DIRECTIONS

1. Rinse quinoa thoroughly and cook according to the package instructions. Let it cool.
2. Combine chopped parsley, mint, tomatoes, red onion, and cucumber in a large bowl.
3. Fluff the cooled quinoa with a fork and add it to the bowl.
4. Squeeze lemon juice over the quinoa mixture and toss to combine. Salt and pepper to taste.
5. Let the tabbouleh sit for at least 15 minutes to allow the flavors to meld.

Tabbouleh



INGREDIENTS

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1 cup quinoa | 1 cup cherry tomatoes, diced |
| 1 ½ cups water | ½ small red onion, finely diced |
| 1 bunch parsley, finely chopped | 1 small cucumber, diced |
| ½ cup mint leaves, finely chopped | ¼ cup lemon juice |

DIRECTIONS

1. Rinse quinoa thoroughly and cook according to the package instructions. Let it cool.
2. Combine chopped parsley, mint, tomatoes, red onion, and cucumber in a large bowl.
3. Fluff the cooled quinoa with a fork and add it to the bowl.
4. Squeeze lemon juice over the quinoa mixture and toss to combine. Salt and pepper to taste.
5. Let the tabbouleh sit for at least 15 minutes to allow the flavors to meld.

Tabulé



INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1 taza de quinoa | 1 taza de tomates cherry, cortados en cubitos |
| 1 ½ tazas de agua | ½ pequeña cebolla roja, picada finamente |
| 1 manojo de perejil, finamente picado | 1 pepino pequeño, cortado en cubitos |
| ½ taza de hojas de menta, finamente picadas | ¼ taza de jugo de limón |

DIRECCIONES

1. Enjuague bien la quinua y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete. Deje que se enfríe.
2. Combine el perejil picado, la menta, los tomates, la cebolla roja y el pepino en un tazón grande.
3. Esponja la quinua enfriada con un tenedor y agrégalala al tazón.
4. Exprima el jugo de limón sobre la mezcla de quinua y revuelva para combinar. Sal y pimienta al gusto.
5. Deje reposar el tabulé durante al menos 15 minutos para permitir que los sabores se mezclen.

Tabulé



INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1 taza de quinoa | 1 taza de tomates cherry, cortados en cubitos |
| 1 ½ tazas de agua | ½ pequeña cebolla roja, picada finamente |
| 1 manojo de perejil, finamente picado | 1 pepino pequeño, cortado en cubitos |
| ½ taza de hojas de menta, finamente picadas | ¼ taza de jugo de limón |

DIRECCIONES

1. Enjuague bien la quinua y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete. Deje que se enfríe.
2. Combine el perejil picado, la menta, los tomates, la cebolla roja y el pepino en un tazón grande.
3. Esponja la quinua enfriada con un tenedor y agrégalala al tazón.
4. Exprima el jugo de limón sobre la mezcla de quinua y revuelva para combinar. Sal y pimienta al gusto.
5. Deje reposar el tabulé durante al menos 15 minutos para permitir que los sabores se mezclen.

Tabulé



INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1 taza de quinoa | 1 taza de tomates cherry, cortados en cubitos |
| 1 ½ tazas de agua | ½ pequeña cebolla roja, picada finamente |
| 1 manojo de perejil, finamente picado | 1 pepino pequeño, cortado en cubitos |
| ½ taza de hojas de menta, finamente picadas | ¼ taza de jugo de limón |

DIRECCIONES

1. Enjuague bien la quinua y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete. Deje que se enfríe.
2. Combine el perejil picado, la menta, los tomates, la cebolla roja y el pepino en un tazón grande.
3. Esponja la quinua enfriada con un tenedor y agrégalala al tazón.
4. Exprima el jugo de limón sobre la mezcla de quinua y revuelva para combinar. Sal y pimienta al gusto.
5. Deje reposar el tabulé durante al menos 15 minutos para permitir que los sabores se mezclen.

Tabulé



INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1 taza de quinoa | 1 taza de tomates cherry, cortados en cubitos |
| 1 ½ tazas de agua | ½ pequeña cebolla roja, picada finamente |
| 1 manojo de perejil, finamente picado | 1 pepino pequeño, cortado en cubitos |
| ½ taza de hojas de menta, finamente picadas | ¼ taza de jugo de limón |

DIRECCIONES

1. Enjuague bien la quinua y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete. Deje que se enfríe.
2. Combine el perejil picado, la menta, los tomates, la cebolla roja y el pepino en un tazón grande.
3. Esponja la quinua enfriada con un tenedor y agrégalala al tazón.
4. Exprima el jugo de limón sobre la mezcla de quinua y revuelva para combinar. Sal y pimienta al gusto.
5. Deje reposar el tabulé durante al menos 15 minutos para permitir que los sabores se mezclen.