



## TABULÉ DE VERDURAS CON QUINOA

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas colmadas de quinoa, cruda [46 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 2 unidades medianas de tomate maduro, crudo [280 g]
- 1 unidad mediana de limón, crudo [185 g]
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de menta, fresca

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la quinoa con abundante agua con sal, según las instrucciones del empaque. Escurrir y reservar. Pelar el calabacín y cortarlo en rodajas.
- 2º Abrir el pimiento, quitarle las semillas y la parte blanca y cortarlo en tiras
- 3º Pelar los tomates y cortarlo en cubos pequeños
- 4º Mezclar todos los ingredientes, condimentar con el jugo de limón, el aceite de oliva y la menta picadita.
- 5º Mezclar todos los ingredientes, condimentar con el jugo de limón, el aceite de oliva y la menta picadita.
- 6º Mezclar todos los ingredientes, condimentar con el jugo de limón, el aceite de oliva y la menta picadita.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	2 %
GRASA	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	9 mg	0 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	–