



FILETE DE PESCADO CON QUINOA Y VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de quinoa, cruda
- 1/3 de taza de perejil, fresco (15 g)
- 150 gramos de dorada, cruda
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1/4 de taza de caldo de pollo hacendado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuaga la quinoa varias veces con agua fría. Colócala en una olla con el caldo. Calienta a fuego alto; cuando comience a hervir, baja el fuego al mínimo y cuece durante 15 minutos. Destapa la olla y mueve con un tenedor.
- 2º Sofríe el ajo con las verduras con dos cucharadas de aceite de oliva, integra la quinoa y el perejil; salpimienta y mantén caliente.
- 3º Salpimienta el pescado y ásallo al término deseado en una plancha caliente con el aceite restante. Sirve junto con la quinoa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [548 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	78 %
H. CARBONO	8 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	14 g	15 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	30 mg	166 mg	7 %