

ENSALADA DE AGUACATE Y QUINOA 2

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 100 gramos de aguacate, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 20 gramos de escarola, cruda
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 60 gramos de quinoa, cruda
- 5 gramos de cilantro

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en una sartén la quinoa con un poco de aceite y cocinarla hasta que esté tostada (o utilizar los vasitos de quinoa ya preparada) Cortar todos los ingredientes de la ensalada
- 2º Poner todo en una ensaladera.
- 3º Aliñar y servir.
- 4º se pueden usar hierbas aromáticas como el cilantro, albahaca, etc...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [474 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	477 kcal	24 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	26 %
H. CARBONO	8 g	40 g	15 %
AZÚCARES	3 g	13 g	15 %
GRASA	6 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	46 %
SODIO	16 mg	74 mg	3 %