

ENSALADA DE QUINOA - FODMAP

 15 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera rasa de quinoa, cruda [13 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 30 gramos de pepino, crudo
- 1 cucharada sopera de granada, cruda [180 g]
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda [50 g]
- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se mezclan todos los ingredientes
- 2º se aliña la ensalada con aceite de oliva virgen extra y zumo de lima
- 3º añadir menta fresca picada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (120 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	94 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	4 %
H. CARBONO	9 g	11 g	4 %
AZÚCARES	7 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	74 mg	89 mg	4 %