



QUINOA CON DADOS DE SALMÓN

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de salmón, crudo
- 1 ración individual de quinoa, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de pepino [200 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 100 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén a fuego alto, sellamos el salmón hasta que estén doraditos.
- 2º Mientras en un bol mezclamos la quinoa, los tomates [Pueden ser cherry], los garbanzos cocidos y lavados y el pepino.
- 3º Preparamos el aliño: dos cucharadas de aceite, 1/2 de limón exprimido, sal y pimienta.
- 4º Aliñamos la ensalada de quinoa con la vinagreta de limón y añadimos el salmón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [676 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	684 kcal	34 %
PROTEÍNA	6 g	41 g	83 %
H. CARBONO	10 g	65 g	25 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	57 %
SODIO	54 mg	364 mg	15 %