

**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 %  |