

TERNERA A LA PARRILLA CON QUINOA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de ternera, solomillo, sin grasa, crudo (125 g)
- 50 gramos de quinoa, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocina la quinoa en agua con sal. Asa la ternera con un poco de aceite y sal. Sirve con la quinoa cocida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (184 g)	% DDR
ENERGÍA	203 kcal	374 kcal	19 %
PROTEÍNA	17 g	32 g	64 %
H. CARBONO	13 g	25 g	9 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	79 mg	146 mg	6 %