



FRANGO COM QUINOA

 3 porções

INGREDIENTES

- 3 porções de frango desfiado (301 g)
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão (2 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 2 pitadas de sal, cozinha (1 g)
- 1 xícara de chá de quinoa, cozida (185 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 1 colher de chá de condimento, pimenta, vermelha ou caiena (2 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhar e misturar tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (192 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	10 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	34 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	76 mg	145 mg	6 %