

## ENSALADA DE CAMOTE Y QUINOA

 55 minutos 1 hora y 30 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/3 tazas de camote cocido [69 g] [gajos grandes]
- 1 porción de quinoa [20 g] [pesar en crudo, ya que esté cocida, calcular 1 tza , para comer, esa será tu porción]
- 3 cucharaditas de azúcar morena [9 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 taza de perejil crudo picado [15 g] [aprox 2 cdas]
- 4 piezas de cebollita de cambray sin raíz [100 g]
- 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Barniza los gajos de camote con el aceite de oliva. Sazónalos y colócalos en una charola para horno. Rostízalos por una hora a 170oC o hasta que estén bien cocidos.
- 2º Coloca la cebolla en una sartén con la mantequilla, el azúcar, un poco de sal y agua suficiente para que llegue a la mitad de la altura de las cebollitas.
- 3º cuece a fuego medio hasta que se evapore el agua. Saltea hasta que doren perfectamente. Combina la quinoa con las cebollitas y el perejil. Salpimienta y coloca los gajos de camote sobre la quinoa.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [220 g]	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	308 kcal	15 %
GRASA	5 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
COLESTEROL	6 mg	14 mg	5 %
SODIO	6 mg	13 mg	1 %
H. CARBONO	21 g	46 g	15 %
AZÚCARES	4 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—