

## ENSALADA DE QUINOA MEDITERRANEA

 25 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 200 gramos de quinoa, cruda
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 10 unidades de aceituna [40 g]
- 50 gramos de queso feta
- 1 cucharadita de aceite comestible [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar la quinoa sobre un colador y lavar con abundante agua para que pueda soltar el almidón. Escurrir el agua. Agregar la quinoa a una olla mediana junto con 1 taza y  $\frac{1}{2}$  de agua hirviendo. Cocinar tapada durante aproximadamente 15 minutos a fuego medio-bajo hasta que el agua se haya evaporado. Dejar enfriar por al menos 10 minutos
- 2º Mientras cocinamos la quinoa, cortamos los tomates cherry por la mitad, al igual que las aceitunas, y picamos finamente el perejil. Desmenuzamos el queso feta y agregamos todos los ingredientes a un bowl. Finalmente agregamos la quinoa al bowl y aliñamos todo con aceite de oliva extra virgen, pimienta y sal.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (276 g)	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	459 kcal	23 %
GRASA	6 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	11 mg	32 mg	11 %
SODIO	584 mg	1612 mg	67 %
H. CARBONO	20 g	55 g	18 %
AZÚCARES	2 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	-