



ENSALADA DE MANGO, AGUACATE, RÚCULA CON QUINOA

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Rúcula al gusto
- 3 cucharadas soperas colmadas de quinoa, cruda [69 g]
- 1 Tarrina de queso fresco entero Hacendado [63 g]
- 1/2 ración individual de mango, crudo [115 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sal y especias al gusto
- 2º Mi recomendación es aliñar con zumo de lima, aceite y cilantro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [479 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	558 kcal	28 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	39 %
H. CARBONO	12 g	57 g	22 %
AZÚCARES	3 g	17 g	19 %
GRASA	6 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	43 %
SODIO	16 mg	78 mg	3 %