

POKÉBOWL QUINOA AVOCAT PATATE DOUCE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de quinoa, cru
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 5 grammes de pignon de pin
- 30 grammes d'avocat, pulpe, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 50 grammes de patate douce, crue
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le quinoa et l'oeuf. Pelez et coupez la patate douce en cubes. Faites-la revenir dans une poêle huilée pendant 10 minutes. Placez dans le bol, le quinoa, la patate douce, l'avocat et l'oeuf dur. Versez la sauce soja et saupoudrez de pignons de pin.
- 2° Faites cuire le quinoa et l'oeuf. Pelez et coupez la patate douce en cubes. Faites-la revenir dans une poêle huilée pendant 10 minutes. Placez dans le bol, le quinoa, la patate douce, l'avocat et l'oeuf dur. Versez la sauce soja et saupoudrez de pignons de pin.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (205 g)	% AR
ÉNERGIE	210 kcal	431 kcal	22 %
PROTÉINES	8 g	17 g	33 %
GLUCIDES	19 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	11 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	25 %
SODIUM	622 mg	1277 mg	53 %