Cátia Patrício
Nutricionista · 5501N

QUINOA SIMPLES COZIDA, CEM PORCENTO

Quinoa para adicionar a pratos salgados. doces ou ao iogurte.

5 porções

INGREDIENTES

- 1 chávena de quinoa tricolor Origens Bio (170 g)
- 2 chávenas almoçadeiras de água da torneira (310 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Lavar a Quinoa.
2º Colocar num tacho, adicionar água quente.
3º Deixar ferver 10 min.
4º Retirar do lume e tapar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (96 g)	% DR
ENERGIA	125 kcal	120 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	10 %
H. CARBONO	20 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	6 mg	5 mg	0 %