

ENSALADA DE AGUACATE Y QUINOA

Ideal como guarnición, acompañando un filete de pescado / carne blanca/ roja o añadiendo a la esnsalada atún/ caballa / 1 huevo duro

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 70 gramos de aguacate, crudo
- 30 gramos de cebolla blanca / morada [picada al gusto]
- 100 gramos de pepino, crudo o media unidad de remolacha cruda (70 g)
- 20 gramos de escarola, cruda
- 70 gr variedad de lechuga [canónigos, cogollo, brotes tiernos etc.]
- 30 gramos de quinoa, cocida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la quinoa durante 10 minutos aprox. Cortar todos los ingredientes al gusto y ponerlo todo en un bol.
- 2º Aliñar con aceite + limón / lima/ vinagre. Sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (334 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	331 kcal	17 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AZÚCARES	3 g	10 g	12 %
GRASA	6 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	23 mg	76 mg	3 %