

## ENSALADA DE AGUACATE Y QUINOA

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

1 porción

### INGREDIENTS

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

### COOKING METHOD

- 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.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (334 g)	% DRI
ENERGY	99 kcal	331 kcal	17 %
PROTEIN	2 g	8 g	16 %
CARBOHYDRATE	7 g	24 g	9 %
SUGARS	3 g	10 g	12 %
FAT	6 g	21 g	30 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	4 g	18 %
FIBER	2 g	8 g	32 %
SODIUM	23 mg	76 mg	3 %