



KEPPE DE QUINOA

 20 minutos 1 hora 4 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de quinoa
- 3 piezas de huevo entero fresco (150 g)
- 40 gramos de cebolla blanca rebanada
- 5 gramos de menta fresca
- 1 cucharadita de pimienta molida árabe (2 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena (1 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 100 gramos de piñón
- 5 cucharadas de jocoque (75 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º *Recuerda utilizar el agua que indica la receta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (127 g)	% DDR
ENERGÍA	303 kcal	385 kcal	19 %
GRASA	19 g	24 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
COLESTEROL	110 mg	140 mg	47 %
SODIO	330 mg	419 mg	17 %
H. CARBONO	25 g	32 g	11 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	–