



QUINOA BOWL CON HONGOS

 10 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de quinoa, roja o blanca
- 750 gramos de agua
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 350 gramos de hongos cremini crudos, en rebanadas
- 2 piezas de calabacita alargada cruda (222 g)
- 2 cm de jengibre fresco
- 2 piezas de cebollita de cambray sin raíz (50 g)
- 20 gramos de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio
- 40 gramos de jugo de naranja natural
- 20 gramos de jugo de limón
- 125 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 16 piezas de jitomate cereza (400 g), cortados por la mitad
- 16 cucharaditas de ajonjolí (40 g), para decorar
- 2 cucharaditas de cebollín fresco (2 g), para decorar
- 20 gramos de espinaca baby cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [561 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	366 kcal	18 %
GRASA	2 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	141 mg	792 mg	33 %
H. CARBONO	10 g	55 g	18 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	–