



QUINOA CON EJOTES

 5 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 6 Piezas de albahaca fresca [12 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 30 gramos de aceite de oliva extra virgen
- 700 gramos de agua
- 180 gramos de ejotes, en mitades
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 150 gramos de quinoa en grano
- 100 gramos de jitomate, en rebanadas [aprox. 2 cm]
- 10 piezas de aceituna negra sin hueso [50 g], en rebanadas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [307 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	254 kcal	13 %
GRASA	4 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	195 mg	597 mg	25 %
H. CARBONO	9 g	29 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	-