



## TABULE DE QUINOA

 5 minutos 10 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 150 gramos de quinoa
- 700 gramos de agua
- 1.75 cucharaditas de sal (11 g)
- 150 gramos de perejil crudo picado
- 50 gramos de hojas de menta fresca
- 200 gramos de jitomate, en cuartos y sin semillas
- 50 gramos de jugo de limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (330 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	200 kcal	10 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	310 mg	1024 mg	43 %
H. CARBONO	10 g	32 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	-