



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 | - |