



## BOLITAS DE QUINOA

 20 minutos 1 hora 3 porciones

## INGREDIENTES

- 25 gramos de hojuelas de avena
- 5 gramos de cilantro picado crudo
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 90 gramos de quinoa
- 300 gramos de camote amarillo, pelado y cortado en cubos
- 75 gramos de espinaca cruda
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1/4 cucharadita de comino molido [1 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 150 gramos de zanahoria picada cruda
- 125 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 1/4 porción de hummus [13 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [278 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	326 kcal	16 %
GRASA	2 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	22 mg	62 mg	21 %
SODIO	154 mg	429 mg	18 %
H. CARBONO	22 g	60 g	20 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	–