



## ENSALADA DE CAMOTE CON MANZANA, ESPINACAS Y QUINOA

 10 minutos 25 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 5 gramos de perejil crudo picado
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 20 gramos de jugo de limón amarillo, recién exprimido
- 10 gramos de aceite de oliva extra virgen
- 70 gramos de agua
- 200 gramos de camote, pelado, en cubos [2-3 cm]
- 80 gramos de quinoa
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 200 gramos de manzana verde, en cubos [2 cm]
- 100 gramos de espinaca cruda picada

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [347 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	393 kcal	20 %
GRASA	3 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	339 mg	1175 mg	49 %
H. CARBONO	21 g	72 g	24 %
AZÚCARES	4 g	14 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	–