






## MEXICAN QUINOA SALAD

 5 minutos 30 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 180 gramos de quinoa
- 25 gramos de aceite de oliva
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g]  1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [5 g]  1 Cucharadita de sazón Zona Organikum® tipo consomé [5 g]
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico [75 g], cortado en dados [1 cm]
- 1 pieza de pimiento amarillo crudo chico [75 g], cortado en dados [1 cm]
- 420 gramos de frijol promedio cocido, sin caldo
- 200 gramos de elote amarillo congelado  200 gramos de elote amarillo cocido
- 4 piezas de cebollita de cambray sin raíz [100 g], rebanadas [2 mm]
- 1/2 pieza de aguacate hass [88 g], cortado en cubitos [1 cm]
- 30 gramos de vinagre de manzana
- 20 gramos de miel
- 30 gramos de jugo de limón
- 20 gramos de cilantro picado crudo
- 1 pieza de chile jalapeño [15 g], cortado a la mitad, sin semillas
- 1 Pieza de chile rojo [5 g], cortado a la mitad, sin semillas
- 1/2 cucharadita de mostaza inglesa [3 g]
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [318 g]	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	474 kcal	24 %
GRASA	4 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	233 mg	742 mg	31 %
H. CARBONO	24 g	76 g	25 %
AZÚCARES	2 g	6 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	15 g	60 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	–