



ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE NUECES

 10 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 200 gramos de quinoa
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 2 piezas de aguacate hass [352 g]
- 5 gramos de jugo de limón
- 200 gramos de espárragos previamente cocidos
- 150 gramos de cebolla morada rebanada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [169 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 132 kcal | 223 kcal | 11 % |
| GRASA | 6 g | 11 g | 16 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| COLESTEROL | 37 mg | 62 mg | 21 % |
| SODIO | 475 mg | 801 mg | 33 % |
| H. CARBONO | 16 g | 27 g | 9 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 4 g | 15 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 8 g | - |