



## QUINOA PATTIES

 15 minutos 1 hora 8 porciones

## INGREDIENTES

- 100 gramos de quinoa
- 15 gramos de perejil crudo picado
- 3 cucharaditas de aceite de oliva (15 g)
- 425 gramos de garbanzo cocido
- 170 gramos de champiñon crudo entero
- 115 gramos de cebolla blanca, en trozo
- 60 gramos de pimienta rojo crudo chico
- 60 gramos de zanahoria cruda, en trozos
- 20 gramos de apio crudo
- 3 Piezas de diente de ajo (15 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra (1 g)
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (130 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	176 kcal	9 %
GRASA	4 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	18 mg	23 mg	8 %
SODIO	121 mg	157 mg	7 %
H. CARBONO	20 g	26 g	9 %
AZÚCARES	2 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	–