



SOPA DE ACELGAS CON QUINOA

 15 minutos 1 hora 6 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de quinoa, roja
- 1000 gramos de agua
- 50 gramos de cebolla blanca, en trozo
- 3 Piezas de diente de ajo [15 g]
- 20 gramos de aceite de oliva
- 2 porciones de arroz crudo [40 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 300 gramos de acelga cruda
- 700 gramos de caldo de pollo o 700 gramos de caldo
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 15 gramos de jugo de limón
- 100 gramos de frijoles cocidos
- 100 gramos de yogurt natural o 100 gramos de yogur griego TM6 o 100 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 100 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 100 gramos de yoghurt griego natural oikos® o 100 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar o 100 gramos de jocoque

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [398 g]	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	147 kcal	7 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	124 mg	493 mg	21 %
H. CARBONO	5 g	18 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	-