



## ENSALADA FRESCA DE QUINOA

 10 minutos 25 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1.5 cucharaditas de aceite de oliva [8 g]
- 250 gramos de quinoa
- 150 gramos de queso feta o 150 gramos de requesón promedio o 150 gramos de queso ricotta o 150 gramos de queso ricotta los portales®
- 6 tazas de lechuga [282 g]
- 100 gramos de garbanzo cocido
- 150 gramos de pepino con cáscara, sin semillas y en trozos
- 200 gramos de jitomate guaje, sin semillas y en trozos
- 30 gramos de jugo de limón, recién exprimido
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 20 gramos de aceite de oliva
- 10 gramos de cilantro picado crudo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º \*Utiliza la cantidad indicada para cocer la quinoa

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	285 kcal	14 %
GRASA	5 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	5 mg	10 mg	3 %
SODIO	535 mg	1072 mg	45 %
H. CARBONO	18 g	36 g	12 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	-