










ENSALADA TEX-MEX DE QUINOA Y POLLO

 10 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de cebolla blanca rebanada  30 gramos de cebollita de cambray sin raíz
- 200 gramos de quinoa
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 300 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 100 gramos de frijol promedio cocido  100 gramos de lenteja cocida
- 100 gramos de elote desgranado
- 4 piezas de jitomate cereza [100 g]
- 150 gramos de aguacate hass
- 30 gramos de espinaca cruda picada
- 20 gramos de aceite de oliva
- 1 Frasco de yogurt natural [146 g]  1 Tarro de yogurt griego TM6 [151 g]  150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®  150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®  1 Pieza de yoghurt griego natural oikos® [150 g]  3/4 Taza de yoghurt activia® natural sin azúcar [169 g]
- 30 gramos de jugo de limón, recién exprimido
- 5 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 0.2 cucharaditas de paprika [0 g]
- 1 Pieza de chile serrano [5 g], cortado en rodajas [2mm]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [205 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	293 kcal	15 %
GRASA	5 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	14 mg	29 mg	10 %
SODIO	313 mg	640 mg	27 %
H. CARBONO	16 g	32 g	11 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	10 g	21 g	-