



SOPA DE FRIJOL CON QUINOA

 5 minutos 1 hora 8 porciones

INGREDIENTES

- 800 gramos de frijoles cocidos
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 330 gramos de puré de jitomate básico
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 porción de quinoa [20 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [145 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	156 kcal	8 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	107 mg	154 mg	6 %
H. CARBONO	14 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	-