



## BEETROOT, APPLE AND GOAT'S CHEESE QUINOA SALAD

 15 minutos 30 minutos 8 porciones

### INGREDIENTES

- 160 gramos de quinoa
- 240 gramos de manzana
- 50 gramos de nuez
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 60 gramos de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de miel [7 g]
- 1 cucharadita de mostaza dijón [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 200 gramos de col rizada o kale o 200 gramos de espinaca cruda picada
- 120 gramos de queso fresco de cabra
- 100 gramos de betabel crudo
- 80 gramos de arándanos deshidratados

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [131 g]	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	232 kcal	12 %
GRASA	7 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	3 mg	4 mg	1 %
SODIO	230 mg	302 mg	13 %
H. CARBONO	24 g	32 g	11 %
AZÚCARES	3 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	11 g	45 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	-