



BOWL DE CARNE MAGRA CERDO CON QUINOA Y SOJA SIN AZÚCARES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de salsa de soja sin azúcares [5 g]
- 100 gramos de quinoa, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 180 gramos de cerdo, lomo, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina la quinoa según instrucciones del paquete
- 2º Saltea la carne con 1 diente de ajo y 1/4 de cebolla picada en 2 cucharaditas de aceite de oliva durante 5-7 minutos. Añade la salsa de soja sin azúcares.
- 3º Arma el bowl: coloca la quinoa en el fondo y agrega la carne encima. ¡Listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [264 g]	% DDR
ENERGÍA	224 kcal	590 kcal	30 %
PROTEÍNA	16 g	42 g	84 %
H. CARBONO	20 g	52 g	20 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	9 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	32 %
SODIO	188 mg	497 mg	21 %