



ENSALADA DE QUINOA Y ESPINACA CON ATÚN

 30 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 puñado de espinaca
- 1 lata de atún al natural escurrida (120g)
- 1/4 taza de quinoa cruda (50g) o 4 cdas soperas colmadas en cocido
- 1/2 cebolla morada
- 2 rodajas de calabaza
- 1/2 zanahoria
- 1 tomate o 1 taza de cherrys
- 1/4 de palta
- 1 cucharadita de aceite de oliva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la calabaza en cubos y la zanahoria en rodajas en un horno a 200 grados. Sin aceite, con 1 cda de agua, 1 cdita de aceto balsámico [opcional] y condimentos a gusto. Te recomiendo 1/2 cdita de ajo en polvo, 1/2 de pimentón, sal y pimienta a gusto. Cocinar hasta que estén cocidos.
- 2º Enjuagar bajo chorro de agua fría la quinoa, varias veces, hasta eliminar la especie de "jabón" que se forma. Luego hervir 1 parte de quinoa con 3 partes de agua, en un agua con condimentos para que quede más sabrosa (ej: con pimentón, pimienta, sal, ajo en polvo, orégano). Cocinar a fuego bajo hasta que desaparezca el agua.
- 3º Cortar la espinaca para que se más fácil comerla, la cebolla morada de rodajas finas, el tomate en cubos al igual que la palta.
- 4º Mezclar la quinoa cocidas con los vegetales al horno, los vegetales frescos, la palta y el aceite de oliva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [561 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	522 kcal	26 %
GRASA	3 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	114 mg	641 mg	27 %
H. CARBONO	9 g	52 g	17 %
AZÚCARES	1 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	55 %
PROTEÍNA	7 g	40 g	–