

**ENSALADA DE QUINOA Y GARBANZOS** 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 30 gramos de quinoa, 90 g cocido
- 125 mililitros de agua
- 150 gramos de garbanzo enlatado, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de pepino con cáscara en cubitos [52 g]
- 1/2 porción de jitomate en cubitos [60 g]
- 1/2 pieza de pimiento verde crudo chico en cubitos [38 g]
- 10 gramos de perejil crudo picado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para cocinar la quinoa, lleva a ebullición a fuego alto la quinoa y el agua en una olla pequeña, removiendo de vez en cuando. Reduce el fuego a bajo y hierve a fuego lento, tapada, durante 10-12 minutos o hasta que la quinoa esté tierna. Escurre cualquier líquido sobrante. Reserva para enfriar.
- 2º Para servir, coloca la quinoa, los garbanzos, el pepino, el tomate, el pimiento y el perejil en un recipiente mediano y revuelve suavemente hasta mezclar bien. Sazona al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [456 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	321 kcal	16 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	100 mg	454 mg	19 %
H. CARBONO	13 g	60 g	20 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	—