



PEPINO CON QUINOA Y MIX DE SEMILLAS

pepino con quinoa y mix de semillas

🕒 20 minutos

🕒 40 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 2 cucharadas soperas rasas de quinoa, cruda (26 g)
- 15 gramos de mix de semillas
- 10 gramos de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de fruta (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar ,pelar ,cortar en rodajas el pepino ,luego condimentar con vinagre y aceite, reservar
- 2º lavar la quinoa en un colador fino ,luego hervir por 15 minutos, colar y servir
- 3º agregar el pepino, semillas y aceite

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (196 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	266 kcal	13 %
GRASA	9 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	10 mg	20 mg	1 %
H. CARBONO	9 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	—