

WOK DE VERDURAS Y QUINOA

wok de verduras y quinoa

10 minutos
30 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de quinoa
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 taza de brócoli cocido [92 g]
- 20 gramos de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 1 cucharadita de jengibre molido [2 g]
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cocinamos la quinoa y reservamos
- 2º cortamos la cebolla, pimiento y zanahoria en juliana
- 3º en un wok colocamos aceite, doramos los dientes de ajo
- 4º colocamos las verduras que cortamos anteriormente junto con el brócoli cocido
- 5º condimentamos, colocamos la quinoa previamente hervida, cocinamos x 2 minutos
- 6º servir y colocar las semillas de sésamo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [246 g]	% DDR
ENERGÍA	223 kcal	549 kcal	27 %
GRASA	8 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	10 mg	24 mg	1 %
H. CARBONO	30 g	74 g	25 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	43 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	—