

QUINOA CON VERDURAS Y TIRAS DE POLLO RYN

 1 porción

INGREDIENTES

- mix de verduras con setas / o verduras frescas al gusto
- 120 gramos de pechuga de pollo
- 60 gramos de quinoa, cruda [cocida]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cocer la quinoa con sal al gusto
- 2º Rehogar las verduras en el aceite, cuando falten unos minutos añadir el pollo en tiras
- 3º Por último escurrir la quinoa y añadir al plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [339 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	454 kcal	23 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	66 %
H. CARBONO	12 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	37 mg	126 mg	5 %