

QUINOA CON POLLO



La Quinoa es un Súperalimento, contiene hasta un 23% de proteína y minerales como calcio, hierro y magnesio y vitaminas C, E, B1, B2, niacina y fósforo. Rica en aminoácidos que favorecen el desarrollo cerebral. Gran contenido en omega 6. Y fuente de fibra soluble e insoluble. Su índice glucémico es muy bajo, muy recomendada para personas diabéticas.

 30 minutos

 30 minutos

 1 Unidad

INGREDIENTES

- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 200 gramos de brócoli cocido
- 100 gramos de zanahoria, hervida
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]
- 80 gramos de quinoa, cooked
- 1/2 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [25 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon a cocer 120 g de pollo y cuece aparte una taza de brócoli y 1/4 de taza de zanahoria al vapor. Calienta una sartén grande y derrite dos cucharadas de postre de mantequilla o aceite de oliva. Agrega el pollo, las verduras, media taza de arroz integral cocido, medio huevo batido y dos cucharadas de salsa de soja y cocina durante dos minutos o hasta que esté todo caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [564 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	471 kcal	24 %
PROTEÍNA	8 g	43 g	86 %
H. CARBONO	5 g	30 g	11 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	42 %
SODIO	311 mg	1756 mg	73 %