

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 minutes

 30 minutes

 1 Unidad

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER UNIDAD (564 g)	% DRI
ENERGY	84 kcal	471 kcal	24 %
PROTEIN	8 g	43 g	86 %
CARBOHYDRATE	5 g	30 g	11 %
SUGARS	2 g	9 g	10 %
FAT	3 g	19 g	27 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	4 g	19 %
FIBER	2 g	11 g	42 %
SODIUM	311 mg	1756 mg	73 %