

PAELLA DE QUINOA CON POLLO Y VERDURAS



INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g)
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar en el aceite los pimientos, ajos y cebolla junto con una hoja de laurel.
- 2º Poner una cucharada de pimentón y rápidamente unas vueltas y añadir el vino.
- 3º Dejar unos minutos antes de poner la quinoa, previamente lavada a consciencia. Cocer hasta que se abra.
- 4º Reservar. Saltear la pechuga de pollo salpimentada y cortada a tiras.
- 5º Añadir a la paella de quinoa y dar unas vueltas para unir sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (338 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 143 kcal | 483 kcal | 24 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 50 g | 100 % |
| H. CARBONO | 13 g | 44 g | 17 % |
| AZÚCARES | 3 g | 9 g | 10 % |
| GRASA | 3 g | 10 g | 14 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 8 g | 32 % |
| SODIO | 47 mg | 160 mg | 7 % |