



QUINOA CON DURAZNO Y MIEL

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g)
- 2 piezas de durazno amarillo (174 g)
- 1 cucharadita de miel (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Deja enfriar.
- 2º Corta el durazno en cubos pequeños.
- 3º Mezclar y servir con un poco de miel

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (240 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 136 kcal | 326 kcal | 16 % |
| GRASA | 2 g | 5 g | 7 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 20 mg | 49 mg | 2 % |
| H. CARBONO | 25 g | 60 g | 20 % |
| AZÚCARES | 10 g | 23 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g | 9 g | 34 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 12 g | — |