



## 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	—