

## BOWL DE QUINOA CON QUESO QUARK Y VERDURAS SALTEADAS

1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de quinoa, cruda
- 150 gramos de quark
- 100 gramos de espinaca cruda
- 50 gramos de calabacín
- 50 gramos de champiñones, blancos, crudos
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharada de semillas de girasol, sin sal [16 g]
- 1 cucharada de nueces mixtas [12 g]
- 1 cucharadita de jugo de limón [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea las verduras en el aceite de oliva con el ajo picado. Mezcla la quinoa cocida con las verduras salteadas, el queso quark y aliña con el zumo de limón. Espolvorea con semillas y nueces.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (495 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	777 kcal	39 %
GRASA	6 g	32 g	49 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
COLESTEROL	0 mg	2 mg	1 %
SODIO	46 mg	229 mg	10 %
H. CARBONO	17 g	83 g	28 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
PROTEÍNA	9 g	45 g	—