

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 | — |