

ENSALADA DE BRÓCOLI Y QUINOA.

 1 porción

INGREDIENTES

- 150g de brócoli para microondas Mercadona (medio paquete)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g) o 6 tomates cherry
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (50 g)
- 125 gramos de quinoa (1 cacito de Brillante)
- 1 lata redonda pequeña, escurrido de atún, al natural (50 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Sal y limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el brócoli en el microondas siguiendo las instrucciones del fabricante.
- 2º Mezclar todos los ingredientes con el brócoli cocido.
- 3º Aliñar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (490 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	442 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	28 g	56 %
H. CARBONO	6 g	30 g	12 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	165 mg	810 mg	34 %