



TABULE DE QUINOA

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 5 gramos de perejil crudo picado
- Menta fresca
- 1 tomate
- Jugo de limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 120 gramos de quinoa Hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cuece tu quinoa y deja enfriar. Pica las verduras y mezcla los ingredientes hasta impregnar los sabores

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	189 kcal	341 kcal	17 %
GRASA	8 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	901 mg	1621 mg	68 %
H. CARBONO	24 g	43 g	14 %
AZÚCARES	3 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	—