

POLLO CON JUDÍAS VERDES, QUINOA Y NUECES (LLEVAR O TOMAR)

 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de judías verdes en conserva [225 g]
- 180 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- 1 Vaso de quinoa real blanca y roja [125 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir en una fiamblera todos los ingredientes, aderezar con lo que mas te guste, como ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón, pimienta ...y mezclar.
- 2º La quinoa se vende ya cocida en Mercadona o la puedes cocer tu, si la añades en crudo para cocer multiplica por 0,26 el peso cocido que indique
- 3º El pollo podrías añadir dos latas de pollo del mercadona

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [553 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	524 kcal	26 %
PROTEÍNA	9 g	49 g	98 %
H. CARBONO	6 g	34 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	121 mg	671 mg	28 %