

REVUELTO DE QUÍNOA (RÁPIDO)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Vaso de quinoa real blanca y roja [125 g]
- 1/2 paquete de salteado de verduras y setas [mercadona] [300 g]
- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] [52 g] o filete de pollo 170 gramos
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 3/4 Paquete de canónigos [94 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear verduras en plancha o sartén con el pollo y los garbanzos
- 2º Calentar en micro la quinoa con instrucciones del fabricante
- 3º mezclar todo en un bol añadiendo por último los canónigos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [576 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	423 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	58 %
H. CARBONO	8 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	51 mg	291 mg	12 %