



QUINOA INTEGRAL CON BRÓCOLI, HUEVO Y SALMÓN.

 0.7 porción

INGREDIENTES

- 1 plato pequeño de brócoli
- 1/2 Vaso de quinoa real blanca y roja (63 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [opcional]
- 1 huevo de gallina
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner agua a hervir y añadir el brócoli troceado en el agua hirviendo por 2 minutos. Tiene que quedar de un color verde más intenso y no muy blando, más bien crujiente.
- 2º Picar el brócoli escaldado en trocitos pequeños, el salmón hacerlo a la plancha o en la air fryed y partirlo a trocitos y rebujarlo
- 3º Cocinar la quinoa como indique el paquete o si utilizas vasitos cocinados meter al microondas 1 minuto, puedes añadirte solo la mitad si ves que será mucho para ti.
- 4º En una sartén con aceite de oliva, saltear el brócoli junto con la quinoa y la salsa de soja bajo en sal [hipertensos] . Añadir especias si se desea
- 5º servir junto con el huevo hecho a la plancha o revuelto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (326 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	354 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	37 %
H. CARBONO	8 g	26 g	10 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	357 mg	1164 mg	48 %