



ENSALADA DE QUINOA Y EDAMAME

 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de edamames (en conserva)
- 40 gramos de quinoa cruda o 125gr de quinoa hervida
- Col lombarda, cruda
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (13 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- Jengibre en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si tu vainas de edamame son congeladas, cocina siguiendo las instrucciones del paquete. Luego las pela y reserva el edamame.
- 2º Mientras se cocina el edamame, cocina la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete.
- 3º Trocea la lombarda y el pimiento rojo.
- 4º Para hacer el aliño sólo hay que mezclar todos los ingredientes, hasta que estén bien integrados.
- 5º Cuando el edamame y la quinoa estén bien fríos, puedes montar la ensalada. En un bol grande echa el edamame, la quinoa, las verduras y el aliño. Mezcla bien.
- 6º Para decorar puedes echar cacahuets por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [197 g]	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	29 %
H. CARBONO	17 g	33 g	13 %
AZÚCARES	4 g	8 g	9 %
GRASA	8 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	35 %
SODIO	407 mg	802 mg	33 %