



POKE DE QUINOA

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Pepino
- Pimiento rojo
- Brócoli
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda
- 5 unidades de tomate cherry
- 1 vasito de quinoa integral (1 minuto microondas)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- Pizca de sal
- 1 cucharada de postre de vinagre balsámico

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta las verduras.
- 2º Para el brócoli: cuécelo o saltéalo en la sartén.
- 3º Calienta el vasito de quinoa durante 1 minuto en el microondas.
- 4º Coloca todos los ingredientes en el plato.
- 5º Aliña con aceite de oliva virgen extra, vinagre, especias y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (401 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	517 kcal	26 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	41 %
H. CARBONO	18 g	70 g	27 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	58 %
SODIO	128 mg	514 mg	21 %