



QUINOA CON CHAMPIÑONES, HUEVO A LA PLANCHA Y ATÚN

1 porción

INGREDIENTES

- Champiñones
- Cebolla
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Pizca de sal
- Especias al gusto
- 1 vasito de quinoa microondas (125 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta los champiñones en láminas. Corta la cebolla.
- 2º En una sartén, con un poco de aceite, saltea la cebolla y los champiñones con una pizca de sal. Cuando estén cocinados, agrega el atún escurrido. Agrega especias al gusto. Emplata la preparación una vez este lista.
- 3º Calienta el vasito de quinoa en el microondas durante 1 minuto. Cuando esté lista incorpórala a la sartén junto con la cebolla y los champiñones.
- 4º Haz el huevo a la plancha. Ayúdate de la tapa para que se cocine bien. Cuando esté listo, añádelo encima de la quinoa y las verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (331 g)	% DDR
ENERGÍA	155 kcal	512 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	63 %
H. CARBONO	12 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	200 mg	664 mg	28 %