



RISOTTO DE QUINOA Y PAVO (2P-3HC-2G)

 20 minutos

 35 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 130 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 140 gramos de quinoa Hervida
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar en el microondas el vasito de quinoa durante 1 minuto. o preparar según diga el recipiente
- 2º Cortar y saltear las verduras. Saltear en la sartén en aceite de oliva con las pechugas de pavo cortadas en tiras durante 10 minutos.
- 3º Mezcle la quinoa, los guisantes, las verduras y el pavo. Agregue el queso sin lactosa rallado. Ajustar de sal y pimienta. Decorar con las ramitas de perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [441 g]	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	720 kcal	36 %
PROTEÍNA	11 g	49 g	98 %
H. CARBONO	17 g	75 g	29 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	5 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	56 %
SODIO	44 mg	194 mg	8 %