



BOL DE QUINOA Y VERDURAS SALTEADAS (LOW FODMAPS)

Bol de quinoa con verduras salteadas, bajo en FODMAPs

 20 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de quinoa, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 50 gramos de calabacín
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparamos la quinoa según indica el paquete. Una vez lista, reservamos
- 2º Pelamos y cortamos en pequeños trozos las verduras y procedemos a sofreírlas
- 3º Calentamos un poco de aceite de oliva en una cazuela. Pochamos la verdura. Sazonamos y condimentamos con las hierbas provenzales.
- 4º Agregamos la quinoa, removemos y retiramos del fuego.
- 5º Servimos la quinoa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [266 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	435 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	31 %
H. CARBONO	21 g	55 g	21 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	43 %
SODIO	34 mg	92 mg	4 %