



BOL DE QUINOA Y VERDURAS SALTEADAS (BAJO EN HC)

Bol de quinoa con verduras salteadas, bajo en FODMAPs

 20 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de quinoa, cruda
- 50 gramos de calabacín
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 100 gramos de brécol, crudo
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 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 [245 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	292 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	22 %
H. CARBONO	12 g	30 g	12 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	33 %
SODIO	29 mg	70 mg	3 %