



QUINOA CON PAVO (LOW FODMAPS)

 30 minutos

 30 minutos

 1.4 porción

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 1 tomate picado
- 3/4 taza de quinoa cocida [150 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 filete de pavo, pechuga, sin piel, cruda [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salpimenta la pechuga de pavo y hazla en tiras, y cocina en un sartén a fuego medio con aceite hasta que estén cocidas. Escurre sobre papel absorbente y reserva. En un bowl mezcla el pavo con la quinoa, el jugo de limón, aceite de oliva, el tomate, el cilantro, y el pimiento verde, mezcla perfectamente bien. Sazona con poca sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIONES (383 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	68 %
H. CARBONO	7 g	28 g	11 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	68 mg	259 mg	11 %