



BOL DE QUINOA, VERDURITAS Y HUEVO

Bol de quinoa con verduras salteadas y huevo

 20 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de quinoa, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/3 unidades medianas de calabacín [106 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 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 Preparamos dos huevos plancha/fritos/cocidos.
- 6º Servimos la quinoa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [399 g]	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	591 kcal	30 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	57 %
H. CARBONO	14 g	56 g	21 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	7 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	44 %
SODIO	57 mg	226 mg	9 %