



ENSALADA DE QUINOA Y VEGETALES (0,5P-2,5HC-1G)

 20 horas

 20 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de quinoa, cruda
- 2 rodajas de calabaza
- 1/2 zanahoria
- 1 taza de tomates cherrys o 1 tomate
- pimentón, pimienta y sal a gusto
- 1 puñado de rúcula
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuagar la quinoa bajo chorro de agua fría hasta eliminar la especie de jabón que se forma. Una vez que ya no se forma más está lista para hervirse.
- 2º Hervir la quinoa ya lavada en un agua condimentada (agregar ajo en polvo, pimentón y sal a gusto). Para que quede perfecta cada 1 parte de quinoa usar 3 partes de agua y cocinar a fuego bajo hasta que el agua desaparezca. En este caso cocinar 50g de quinoa en 150ml de agua hirviendo con condimentos.
- 3º Cocinar la calabaza al horno en cubos pequeños, la zanahoria en rodajas finas con condimentos a gusto, chorrito de agua para aportar humedad y evitar materia grasa y si te gusta un 1 cdtita de aceto [le queda muy rica]. Cocinar en un horno a 200 grados hasta que estén cocidos (aprox 25 minutos).
- 4º Mezclar la quinoa ya cocida con los cherrys cortados/tomate cortado en cubos, la rúcula fresca, aguacate y los vegetales al horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (514 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	422 kcal	21 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	30 %
H. CARBONO	12 g	60 g	23 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	30 mg	154 mg	6 %