



ENSALADA DE QUINOA, PATATA, TOFU Y VERDURAS (1P-2,5HC-2G)

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de lima, cruda [58 g]
- 60 gramos de quinoa, cruda
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g] o 1 unidad mediana de boniato, crudo [200 g]
- 80 gramos de calabacín, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 10 gramos de almendra, cruda
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 1 ración individual de tofu, seitán o Heura [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara la quinoa tal y como se indica en el paquete, cúbreala con una tapa y déjala reposar. Precalienta el horno a 225 grados. Distribuye los dados de boniato/patata por la bandeja de horno cubierta con papel de horno, vierte una cucharada de aceite de oliva por encima y salpimenta. Introduce la bandeja en el horno durante unos 20 a 25 minutos hasta que el boniato esté hecho. El tiempo depende de tu horno, debes procurar que no se queme. Engrasa un poco de aceite de oliva a la sartén y cocina las rodajas de calabacín durante unos 7 minutos, hasta que estén tiernas a ambos lados. Divide la quinoa en dos bols y decora con todos los ingredientes: boniato, calabacín, aguacate y frutos secos.
- 2º Añade zumo de lima [opcional] y el tofu cocinado a la plancha

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [499 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	639 kcal	32 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	54 %
H. CARBONO	14 g	69 g	27 %
AZÚCARES	4 g	18 g	20 %
GRASA	5 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	16 mg	79 mg	3 %