



ENSALADA DE QUINOA, TOFU Y VERDURAS [1,5P-1,5HC-2G]

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de lima, cruda [58 g]
- 60 gramos de quinoa, cruda
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 150 gramos de tofu, firme

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara la quinoa tal y como se indica en el paquete, cúbreala con una tapa y déjala reposar. 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. Decora con todos los ingredientes.
- 2º Añade zumo de lima [opcional] y la proteína vegetal que quieras cocinada a la plancha

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [382 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	487 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	69 %
H. CARBONO	10 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	11 mg	42 mg	2 %