

**BOL DE QUINOA, TOFU Y VERDURITAS FODMAPS (1,5P-2,5HC-2G)**

Bol de quinoa con verduras salteadas y huevo, bajo en FODMAPs

 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]
- 50 gramos de calabacín
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 200 gramos de tofu

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 el tofu firma la plancha
- 6º Servimos la quinoa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [462 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	638 kcal	32 %
PROTEÍNA	8 g	38 g	77 %
H. CARBONO	13 g	61 g	24 %
AZÚCARES	3 g	13 g	15 %
GRASA	5 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	23 mg	106 mg	4 %