



BOL DE QUINOA, VERDURITAS Y HUEVOS

Bol de quinoa con verduras salteadas y huevo

20 horas

1 porción

INGREDIENTES

- 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)
- 150 gramos de quinoa, cruda

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 (449 g)	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	731 kcal	37 %
PROTEÍNA	8 g	36 g	71 %
H. CARBONO	18 g	80 g	31 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	6 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
SODIO	57 mg	256 mg	11 %