



**BOL DE QUINOA Y VERDURAS SALTEADAS -**  
Bol de quinoa con verduras salteadas, bajo en FODMAPs

 20 horas  
 1 porción

## INGREDIENTES

- 100 gramos de quinoa, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 50 gramos de calabacín
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

## 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 Servimos la quinoa.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (195 g)	% DDR
ENERGÍA	216 kcal	420 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	30 %
H. CARBONO	27 g	53 g	20 %
AZÚCARES	4 g	8 g	9 %
GRASA	8 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	9 g	37 %
SODIO	45 mg	87 mg	4 %