



BOL DE QUINOA, VERDURITAS Y HUEVO

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

 20 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de quinoa, cruda [80 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 50 gramos de calabacín
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 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 Preparamos dos huevos plancha/fritos/cocidos.
- 6º Servimos la quinoa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [275 g]	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	506 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	50 %
H. CARBONO	16 g	43 g	17 %
AZÚCARES	3 g	8 g	8 %
GRASA	9 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
SODIO	76 mg	208 mg	9 %