



QUINOA CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y POLLO_

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de calabacín
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 80 gramos de quinoa, cruda
- 100 gramos de pollo, pechuga, plancha

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear la verdura para hacer un sofrito con ellas.
- 2º Mientras se va preparando la verdura, poner a hervir el agua (la misma cantidad de agua que Quinoa tengamos). Echar sal.
- 3º Una vez que rompa a hervir, quitar la olla del fuego, echar la Quinoa y tapar.
- 4º Saltear las verduras y el pollo y cuando estén listo añadir la Quinoa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [456 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	506 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	37 g	75 %
H. CARBONO	11 g	48 g	19 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	35 mg	157 mg	7 %