Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

QUINOA CON GARBANZOS Y VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 100-125gr de quinoa hervida / 1 vasito de Quinoa al microondas
- 100-150 gramos de garbanzo, en conserva
- 80 gramos de puerro, crudo
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pon a cocer tu quinoa según las instrucciones del fabricante o utiliza un vasito de quinoa preparada. Lava, escurre los garbanzos y reserva. Corta las verdura a cuadraditos el calabacín y el calabacín, a rodajas el puerro y saltear en una sartén con un poco de aceite hasta que estén pochadas por completo. Añadir la quinoa y los garbanzos. Incorporar la sal, pimienta y especias. Mezclar bien hasta impregnar todo y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (416 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	41 %
H. CARBONO	10 g	43 g	17 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	58 %
SODIO	384 mg	1597 mg	67 %