



QUINOA CON BONIATO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de boniato, crudo (90 g)
- 100gr de quinoa hervida
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- cúrcuma, sal y pimienta (al gusto)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos y cortamos el boniato en dados pequeños y metemos al microondas en un recipiente apto tapado durante 8-10 minutos
- 2º Lavamos la quinoa durante un par de minutos bajo el chorro de agua y ponemos a cocer como si fuera arroz (el doble de agua que quinoa) Cuando esté la quinoa lista añade el boniato. Salpimenta, añade una pizca cúrcuma y mezcla bien hasta impregnar sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (142 g)	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	265 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	19 %
H. CARBONO	34 g	48 g	18 %
AZÚCARES	9 g	13 g	14 %
GRASA	3 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	28 %
SODIO	37 mg	53 mg	2 %