



QUINOA TRES DELICIAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 125gr de quinoa cocida
- 20 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda (23 g)
- 100gr de gambitas congeladas o 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1/2 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece tu quinoa y déjala reposar. Mientras vamos picando zanahorias, cociéndolas con los guisantes y haciendo un revuelto con el huevo. Por otra parte, hemos descongelado las gambas y las salteamos hasta cocer. Podemos también hacer la pechuga de pollo a la plancha y trocear posteriormente. Mezclamos todos los ingredientes anteriores con nuestras gambas o pollo o todo incluido. Por último, rehogamos la mezcla en una sartén y podemos añadir un chorrito de salsa de soja. Con un par de minutos será suficiente para que coja temperatura.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (295 g)	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	512 kcal	26 %
PROTEÍNA	15 g	45 g	89 %
H. CARBONO	14 g	43 g	16 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
SODIO	114 mg	337 mg	14 %