



ENSALADA DE QUINOA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de quinoa hervida rehogada
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 20 gramos de queso feta
- 4 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [12 g]
- 1 cucharada sopera de alcaparra [9 g]
- 1 cucharada de postre de eneldo, seco [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Prepara tu ensalada añadiendo todos los ingredientes y condimentando al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [212 g]	% DDR
ENERGÍA	201 kcal	426 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	33 %
H. CARBONO	23 g	49 g	19 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	8 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	37 %
SODIO	243 mg	514 mg	21 %