



ENSALADA DE QUINOA, AGUACATE Y SALMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 100-125gr de quinoa hervida 100-120 gramos de arroz blanco hervido
- Salmón ahumado (50 gr = 1/2 paquete)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- Zanahoria rallada en conserva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Hoja verde al gusto (canónigos, rúcula...)
- 1/2 aguacate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la quinoa, salpimentarla y reservar o comprarla ya cocida
- 2º Cortar el salmón en dados y marinar con la salsa de soja, un poco de aceite de oliva VE (AOVE) y sal. Revolver.
- 3º Añadir a un plato el resto de ingredientes [aguacate en dados, hoja verde y cherrys], revolver y echar un chorrito de AOVE por encima.
- 4º Opcional: añadir otro chorro de salsa de soja a la composición final
- 5º Consejo: si dejas el salmón marinando en la salsa de soja y el aceite un par de horas saldrá con un sabor mucho más intenso

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (331 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	492 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	64 %
H. CARBONO	11 g	38 g	15 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	7 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	738 mg	2445 mg	102 %