



QUINOA HERVIDA

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de quinoa, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir la quinoa en una olla hasta que el agua se evapore

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (62 g)	% DDR
ENERGÍA	325 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	13 g	8 g	17 %
H. CARBONO	48 g	30 g	11 %
AZÚCARES	6 g	4 g	4 %
GRASA	9 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	5 g	19 %
SODIO	59 mg	37 mg	2 %