



ENSALADA CON QUINOA Y HEURA

 20 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120gr de quinoa hervida
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 80 gramos de heura Bocados mediterraneos
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 100 gramos de manzana, con piel, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervimos la quinoa en agua con sal. Escurrimos y enfriamos en agua fría. Escurrimos de nuevo y añadimos en un bol grande.
- 2º Preparamos la verdura y la fruta al gusto.
- 3º Mezclamos la quinoa con la verdura, la heura y aliñamos con vinagre balsámico o con zumo de limón, añadimos sal y pimienta al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [447 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	489 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	55 %
H. CARBONO	13 g	58 g	22 %
AZÚCARES	5 g	22 g	24 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	64 %
SODIO	17 mg	75 mg	3 %