



SOPA DE QUINOA

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 200 gramos de caldo vegetal
- 1 cucharada sopera colmada de quinoa, cruda [23 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear la cebolla picada bien finita.
- 2º Una vez dorada, agregar el caldo de vegetales y la quinoa y cocinar un rato más.
- 3º Servir con queso parmesano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [287 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	363 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	30 g	61 %
H. CARBONO	11 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	237 mg	680 mg	28 %