



QUINOA A LA MEXICANA CON POLLO

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120gr de pollo
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 1 tomate picado
- 1/4 taza de cebolla blanca o morada
- 1 Guindilla
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 125-150gr de quinoa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Salpimenta el pollo y cocina en un sartén a fuego medio con aceite hasta que estén cocidas. Escurre sobre papel absorbente y reserva. En un bowl mezcla el pollo con la quinoa hervida, el jugo de limón, aceite de oliva, el tomate, cilantro en polvo, la guindilla y la cebolla , mezcla perfectamente bien. Sazona con poca sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIONES [383 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	341 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	61 %
H. CARBONO	8 g	30 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	69 mg	263 mg	11 %