



RISOTTO DE QUINOA, PAVO Y GUISANTES

 20 minutos

 55 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de guisante congelado
- 120 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Perejil
- Pimienta molida
- 125 gramos de quinoa Hervida
- 1 cucharadita de queso rayado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar en el microondas el vasito de quinoa durante 1 minuto. Caldear los guisantes en agua caliente unos minutos y escurrir
- 2º Pelar, cortar la cebolla. Saltear en la sartén en aceite de oliva con las pechugas de pavo cortadas en tiras durante 10 minutos.
- 3º Mezcle la quinoa, los guisantes, la cebolla y el pavo. Agregue el queso parmesano rallado. Ajustar de sal y pimienta. Decorar con las ramitas de perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (383 g)	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	717 kcal	36 %
PROTEÍNA	14 g	53 g	106 %
H. CARBONO	18 g	71 g	27 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	17 g	67 %
SODIO	64 mg	245 mg	10 %