



QUINOA CON GUISANTES, CHERRY Y CEBOLLA MORADA

 1.8 Porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de guisante, congelado, crudo
- 100 gramos de quinoa Hervida
- 4-5 tomates cherry
- Media cebolla morada
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tan fácil como saltear la cebolla con un poquito de AOVE, añadir los guisantes ya descongelados y la quinoa previamente cocida. Saltear unos minutitos para que coja calor y por ultimo los tomates para darle un último toque de sabor. Puedes añadir especias, un toquecito de pimienta o un chorrito de salsa de soja si prefieres. Al gusto!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (174 g)	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	261 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	22 %
H. CARBONO	20 g	34 g	13 %
AZÚCARES	4 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	31 %
SODIO	25 mg	44 mg	2 %