



QUINOA CON GUISANTES, CHERRY Y CEBOLLA MORADA

 2.1 Porciones

INGREDIENTES

- 125 gramos de guisante, congelado, crudo o 1 lata pequeña de guisante, en lata (120 g)
- 125 gramos de quinoa Hervida / 1 vasito al microondas
- 4-5 tomates cherry / 1 tomate a dados
- 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	161 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	23 %
H. CARBONO	22 g	38 g	14 %
AZÚCARES	4 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	8 g	33 %
SODIO	68 mg	119 mg	5 %