Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SOPA DE QUINOA Y VERDURAS

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)
- Calabaza
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Saltear la verdura troceada
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 (407 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	64 %
H. CARBONO	9 g	35 g	14 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	178 mg	724 mg	30 %