Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

QUINOA CÍTRICA CON LECHE DE COCO

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de ralladura de naranja, cruda
- 1 vaso pequeño de leche de coco (113 g)
- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocinar la quinoa en la leche de coco.
2º Una vez que este cocida agregar ralladura de naranjas y stevia a gusto.
3º Servir a temperatura templada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (213 g)	% DDR
ENERGÍA	234 kcal	498 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	27 %
H. CARBONO	21 g	44 g	17 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	13 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	10 g	21 g	105 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	30 mg	64 mg	3 %