



RISOTTO DE QUINOA Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 125gr de quinoa hervida
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad grande de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las verduras en dados pequeños
- 2º Introduce en un recipiente apto para microondas 250 ml de agua y la quinoa. Cuece en el microondas durante 7 minutos a máxima potencia. O utiliza un vasito de quinoa ya preparada y calienta 1 minuto al microondas con el agua [150ml]
- 3º Pasado el tiempo anterior, añade las verduras y cuece de nuevo 5 minutos más en el microondas a máxima potencia.
- 4º Para finalizar añade el aceite, revuelve bien y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [496 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	378 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	38 %
H. CARBONO	10 g	50 g	19 %
AZÚCARES	3 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	51 %
SODIO	34 mg	166 mg	7 %