



QUINOA CON VERDURAS SALTEADAS

 0.9 porción

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las verduras en dados pequeños
- 2º Cuece la quinoa según las instrucciones del fabricante o utiliza un vasito de quinoa ya preparada y calienta 1 minuto al microondas con el agua [150ml]
- 3º Añade las verduras en una sartén con aceite caliente y saltea hasta que estén pochadas. Una vez hechas añade la quinoa hervida y especia al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [496 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	399 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	41 %
H. CARBONO	11 g	53 g	21 %
AZÚCARES	3 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	36 mg	177 mg	7 %