



## ENSALADA DE QUINOA CON TOFU Y MANGO

 5 minutos 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- Tofu en tacos (100 gr aprox)
- 1/2 ración individual de mango, crudo (115 g)
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 2 raciones individuales de canonigos (180 g)
- 100 gramos de quinoa Hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la quinoa (o monodosis ya cocida )
- 2º Cortar el tofu fermentado y aliñarlo junto a la cebolla con poco de soja y limón.
- 3º Cortar el mango en tacos y tomate
- 4º Añadir todos los ingredientes a la quinoa. Aderezar con limón y AOVE, y pizca de sal.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (615 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	613 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	30 g	60 %
H. CARBONO	12 g	73 g	28 %
AZÚCARES	5 g	28 g	31 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	59 %
SODIO	16 mg	100 mg	4 %