

**QUINOA A LA MEXICANA** 30 minutos 30 minutos 0.7 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 1 tomate picado
- 1/4 taza de cebolla blanca o morada
- 1 Guindilla
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 125-150gr de quinoa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl mezcla la quinoa hervida, el jugo de limón, aceite de oliva, el tomate, cilantro en polvo, la guindilla y la cebolla , mezcla perfectamente bien. Sazona con poca sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIONES (383 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	11 g	43 g	17 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	60 mg	229 mg	10 %