

ENSALADA DE AGUACATE, QUINOA, MAÍZ, TOMATE Y SEMILLAS DE CALABAZA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 50 gramos de aguacate, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 60 gramos de quinoa, cruda
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 1 cucharada de semilla de calabaza [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar todos los ingredientes de la ensalada a excepción de la quinoa, que coceremos previamente [a no ser que la hayamos comprado ya cocida].
- 2º Poner todo en una ensaladera.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [289 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	27 %
H. CARBONO	14 g	41 g	16 %
AZÚCARES	4 g	11 g	13 %
GRASA	8 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	35 %
SODIO	43 mg	124 mg	5 %