



## ENSALADA DE QUINUA CON MANZANA Y ALUBIAS

2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]
- 100 gramos de lechuga, cruda
- 2 raciones individuales de alubia negra, seca, remojada, hervida [160 g]
- 2 raciones individuales de quinoa, cruda [160 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 Quesito de queso fresco burgos desnatado HACENDADO [63 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava la quinoa debajo del chorro del agua. En una olla pon una taza y media de agua aproximadamente. Cuando el agua hierva, vierte la quinoa, una pizca de sal y cocínala durante 20 minutos aproximadamente, hasta que la semilla se abra. Retira, escurre y deja que se enfríe.
- 2º Lava y corta en trozos pequeños el tomate y la manzana. Corta la cebolla en trozos pequeños.
- 3º Lava las hojas de lechugas y, si son muy grandes, córtalas en trozos del tamaño que te agrada.
- 4º En un recipiente vierte la lechuga, las alubias escurridas de su bote, los trozos de tomate y de manzana, y la quinoa, la cebolla y el queso fresco. Revuelve los ingredientes con suavidad hasta que queden bien mezclados y sirve.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [383 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	46 %
H. CARBONO	17 g	63 g	24 %
AZÚCARES	4 g	17 g	19 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	65 %
SODIO	21 mg	79 mg	3 %