



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 % |