



ENSALADA DE QUINOA Y ATÚN

Como plato principal idealmente. Altísimo en proteínas, y super equilibrado. Todos los ingredientes de excelente calidad.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- medio pimiento rojo, crudo
- 1 tomate maduro, crudo
- 1/2 lata de atún, enlatado al natural, escurrido [90 g]
- 3 cdas de quinoa o arroz integral o yamaní cocidos
- 1 guarnición de lechuga, o algun verde a elección

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero paso es cocer la quinoa una vez remojada y colada, unos 15 minutos aproximadamente, pasar bajo el chorro del grifo y escurrir.
- 2º Cortar las verduras a trozos medianos y adicional la media lata de atún
- 3º Condimentar con aceite de oliva y sal
- 4º Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [234 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	384 kcal	19 %
GRASA	6 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	20 mg	47 mg	16 %
SODIO	147 mg	344 mg	14 %
H. CARBONO	15 g	35 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	13 g	30 g	-