

QUINOA CÍTRICA CON LECHE DE COCO (COPIA)

Postre - vegetariano/vegano/Fodmap *Descenso de peso PORCIÓN MODERADA

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de ralladura de naranja, cruda
- 1 vaso pequeño de leche de coco (113 g)
- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la quinoa en la leche de coco.
- 2º Una vez que este cocida agregar ralladura de naranjas y stevia a gusto.
- 3º Servir a temperatura templada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	234 kcal	498 kcal	25 %
GRASA	13 g	29 g	44 %
GRASAS SATURADAS	10 g	21 g	105 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	30 mg	64 mg	3 %
H. CARBONO	21 g	44 g	15 %
AZÚCARES	3 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	-