

SOPA DE QUINOA

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 100 gramos de caldo vegetal
- 1 cucharada sopera colmada de quinoa, cruda [23 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear la cebolla picada bien finita.
- 2º Una vez dorada, agregar el caldo de vegetales y la quinoa y cocinar un rato más.
- 3º Servir con queso parmesano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [194 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	321 kcal	16 %
GRASA	8 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
COLESTEROL	3 mg	7 mg	2 %
SODIO	206 mg	400 mg	17 %
H. CARBONO	12 g	24 g	8 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	—