



SUPERENSALADA CON QUINOA, CALABACÍN A LA PLANCHA Y AGUACATE

 30 minutos

 30 minutos

 1 Unidad

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de lima, cruda [58 g]
- 1.5 cucharadas soperas de salsa de soja [20 g]
- 1 cucharada de café de aceite de sésamo [2 g]
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 70 gramos de quinoa, cooked
- 1/2 unidad mediana de boniato, crudo [100 g]
- 80 gramos de calabacín, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 15 gramos de almendra, cruda
- 60 gramos de aguacate, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara la quinoa tal y como se indica en el paquete, cúbreala con una tapa y déjala reposar. Precalienta el horno a 225 grados. Distribuye los dados de boniato por la bandeja de horno cubierta con papel de horno, vierte una cucharada de aceite de oliva por encima y salpimenta. Introduce la bandeja en el horno durante unos 20 a 25 minutos hasta que el boniato esté hecho. El tiempo depende de tu horno, debes procurar que no se queme. Engrasa un poco de aceite de oliva a la sartén y cocina las rodajas de calabacín durante unos 7 minutos, hasta que estén tiernas a ambos lados. Divide la quinoa en dos bols y decora con todos los ingredientes: boniato, calabacín, aguacate y frutos secos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [379 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	454 kcal	23 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	11 g	40 g	15 %
AZÚCARES	4 g	14 g	16 %
GRASA	7 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	39 %
SODIO	302 mg	1145 mg	48 %