

## ENSALADA DE QUINOA CON ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de pepino, crudo
- 30 gramos de pimiento rojo, crudo
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 35 gramos de tomate maduro, crudo
- 80 gramos de aguacate, crudo
- 25 gramos de atún, enlatado en aceite, escurrido
- 1 cucharada sopera colmada de quinoa, cruda [23 g]

### 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.
- 3º Preparar el aliño con el aceite de oliva, vinagre, zumo de limón, mostaza y ajo.
- 4º Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [315 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	6 g	20 g	8 %
AZÚCARES	3 g	9 g	11 %
GRASA	8 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	178 mg	562 mg	23 %