Marta Mató Hereu

QUINOA CON LECHE DE COCO Y NARANJA

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocinar la quinoa en agua. Escurrir.
2º Añadir la leche de coco y mezclarla homogéneamente. 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 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	27 %
H. CARBONO	21 g	44 g	17 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	13 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	10 g	21 g	105 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	30 mg	64 mg	3 %