

PAELLA DE QUINOA CON POLLO Y VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 20 gramos de vino blanco, 11°
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 20 gramos de pimiento verde, crudo
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g)
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar en el aceite los pimientos, ajos y cebolla junto con una hoja de laurel.
- 2º Poner una cucharada de pimentón y rápidamente unas vueltas y añadir el vino.
- 3º Dejar unos minutos antes de poner la quinoa, previamente lavada a consciencia. Cocer hasta que se abra.
- 4º Reservar. Saltear la pechuga de pollo salpimentada y cortada a tiras.
- 5º Añadir a la paella de quinoa y dar unas vueltas para unir sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (338 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	483 kcal	24 %
PROTEÍNA	15 g	50 g	100 %
H. CARBONO	13 g	44 g	17 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	47 mg	160 mg	7 %