



BUDDHA BOWL DE QUINOA

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de quinoa, cruda
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 80 gramos de escalivada
- 70 gramos de hummus de garbanzos
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Disponer en un bol todos los ingredientes como si dibujáramos un mandala: primero la base de quinoa cocida, las espinacas, escalivada troceada y lo coronamos con una cucharada de hummus.
- 2º Aliñar con aceite de oliva y las semillas de sésamo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [253 g]	% DDR
ENERGÍA	190 kcal	480 kcal	24 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	14 g	34 g	13 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	12 g	30 g	42 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	11 g	46 %
SODIO	30 mg	76 mg	3 %