



## ENSALADA DE AGUACATE Y QUINOA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- Medio aguacate
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 2 puñados de escarola
- 2-3 hojas de lechuga romana
- 3 cucharas soperas colmadas de quinoa, cruda [69 g]
- 1 taza café de garbanzo, seco, remojado, hervido [70 g]
- 1 puñado mano cerrada de arroz blanco, crudo [23 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar todos los ingredientes de la ensalada a excepción de la quinoa que la podemos poner cruda o un poco tostada.
- 2º Aliñar y servir.
- 3º Poner todo en una ensaladera.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (592 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	599 kcal	30 %
PROTEÍNA	3 g	19 g	38 %
H. CARBONO	11 g	65 g	25 %
AZÚCARES	2 g	13 g	15 %
GRASA	4 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	17 g	69 %
SODIO	13 mg	76 mg	3 %