

## ENSALADA DE AGUACATE Y QUINOA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de tomate maduro, crudo
- 100 gramos de aguacate, crudo
- 50 gramos de cebolla blanca fresca, cruda
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 20 gramos de escarola, cruda
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 60 gramos de quinoa, cruda

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar todos los ingredientes de la ensalada. Añadir la quinoa, que la podemos poner cruda o un poco tostada o también, tras cocerla con abundante agua, escurrirla muy bien y pasar unos minutos por la sartén, añadiéndole especias al gusto (orégano, cúrcuma, jengibre y un toque de curry) y salpimentar.
- 2º Poner todo en una ensaladera.
- 3º Aliñar y servir. Listo para saborear y disfrutar !!!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [469 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	398 kcal	20 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	22 %
H. CARBONO	7 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	5 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	38 %
SODIO	13 mg	62 mg	3 %