



340 KCAL POR
PORCIÓN

Ensalada de quinoa

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 40 G QUINOA
- 2 HUEVOS DUROS
- ½ TAZA ARÚGULA
- ZUMO DE 1 LIMÓN
- 1 PZA. DE PIMIENTO MORRÓN ROJO
- PIZCA DE PIMIENTA
- ¼ TAZA DE CEBOLLA COCIDA.

PROCEDIMIENTO:

1. COCER LA QUINOA CON LA PIMIENTA.
2. COCER LOS HUEVOS.
3. LAVAR Y CORTAR EL PIMIENTO MORRÓN.
4. REBANAR LA CEBOLLA Y ASARLAS.
5. AGREGAR EL UN BOWL LA QUINOA, PIMIENTOS, ARÚGULA Y CEBOLLA.
6. PARTIR EN TROZOS EL HUEVO Y AGREGARLO AL BOWL.
7. AGREGAR EL ZUMO DE LIMÓN.
8. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 160 G QUINOA
- 8 HUEVOS DUROS
- 2 TAZAS ARÚGULA
- ZUMO DE 4 LIMONES
- 4 PZA. DE PIMIENTO MORRÓN ROJO
- PIZCA DE PIMIENTA
- 1 TAZA DE CEBOLLA COCIDA.

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- CEREAL: 2 PORCIONES
- AOA: 2 PORCIONES
- VERDURA: 2 PORCIONES