

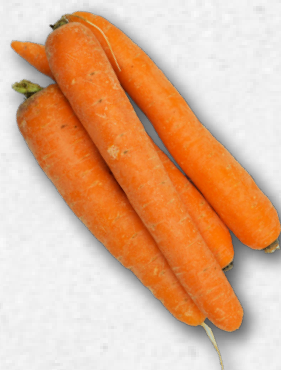
Receta saludable

Bol de quinoa con verduras salteadas y huevo poché



Ingredientes

Zanahoria



1 ud.

Calabacín



1/2 ud.

Pimiento rojo



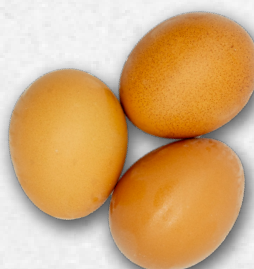
1/2 ud.

Quinoa cocida



1 taza

Huevos



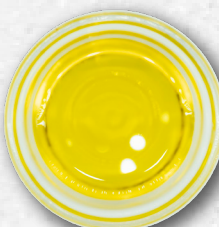
2 uds.

Sal



Al gusto

Aceite de oliva virgen extra



1 cucharada

Pimienta



Al gusto

Valores Nutricionales

Calorías 340 kcal

Proteínas.....13 g
Grasas Totales15 g
 Saturadas3 g
Carbohidratos.....32 g
 Azúcares.....4 g
Fibra6 g
Sodio.....180 mg

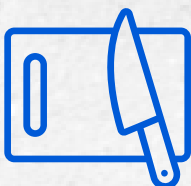
Preparación

1



Lava la quinoa bajo agua fría y cuécela en el doble de agua durante 12-15 minutos.

2



Lava y corta las verduras en tiras finas.

3



Saltea las verduras con aceite durante 5-6 minutos.

4



Cuece los huevos poché en agua con un chorrito de vinagre durante 3 minutos.

5



Sirve la quinoa con las verduras y el huevo por encima.