Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




ENSALADAS

# Ensalada de quinoa con salmón ahumado

1 ración · 570 kcal

## Ingredientes

### ENSALADA

- **70g** de quinoa (peso en crudo)
- **40g** salmón ahumado
- Cebolleta o cebolla morada
- Un puñado de tomates cherrys
- **1/2** aguacate

### SALSA DE SOJA CÍTRICA

- Salsa de soja
- Zumo de naranja (misma cantidad que de soja)
- **1** cdita de miel
- Un chorreón de AOVE

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **21 g** |
| Grasas | **27 g** |
| Hidratos | **64 g** |
| Fibra | **12 g** |

## Elaboración

1. Añadir quinoa, tomate cherry, cebolla cruda, aguacate y salmón ahumado para la base
2. Añadir un chorreón de salsa de soja sin gluten, el doble de zumo de naranja natural, una cucharadita de miel y terminar con un buen chorreón de aceite de oliva
3. Remover muy bien y añadirlo a la ensalada

RECOMENDACIONES

Es súper saludable.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition