Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



ENSALADAS

Ensalada de quinoa y calabaza

1 ración · 488 kcal

Ingredientes

- Quinoa
- Calabaza
- Mezcla de verduras (tomate, pimiento, cebolla, pepinillos, aceitunas, limón exprimido y aceite de oliva)
- Queso de cabra fresco
- Bonito
- 1 huevo

POR RACIÓN

Proteínas	33 g
Grasas	16 g
Hidratos	55 g
Fibra	7,7 g

Elaboración

1. Cuece la quinoa
2. Mezcla la calabaza con las especias del vídeo y hazla en la airfryer
3. Haz un huevo poché
4. Corta y mezcla el resto de ingredientes

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition