

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS, QUINOA Y NUECES

Ingredientes y calorías — receta para 2 personas

INGREDIENTE	TOTAL (2 PERS.)	POR PERSONA	KCAL / PERSONA
Quinoa (en seco)	150 g	75 g	276 kcal
Espárragos verdes	200 g	100 g	20 kcal
Queso feta	50 g	25 g	66 kcal
Nueces picadas	30 g	15 g	98 kcal
Zumo de limón	30 ml (½ limón)	15 ml	3 kcal
Aceite de oliva virgen extra	27 g (2 cdas.)	13,5 g	119 kcal
Sal y pimienta negra	Al gusto	Al gusto	0 kcal
Hojas de menta fresca (opcional)	Al gusto	Al gusto	~1 kcal
TOTAL POR PERSONA			≈ 583 kcal

Valores calculados sobre tablas nutricionales estándar por ingrediente crudo. Pueden variar ligeramente según marca y método de cocción.