

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS Y SALMÓN AHUMADO - KETO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 porción individual de salmón, ahumado [100 g]
- 3 cucharadas soperas de soja, germinada, en conserva [45 g]
- 5 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva [15 g]
- 6 unidades de espárrago blanco, en conserva [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar muy bien todos los ingredientes y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [285 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	52 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	806 mg	2298 mg	96 %