

ENSALADA TEMPLADA DE GARBANZOS, CALABAZA ASADA Y ESPINACAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g]
- 150 gramos de calabaza, cruda
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Asa la calabaza con un poco de aceite y comino. Mezcla con los garbanzos y las espinacas frescas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (412 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	385 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	37 %
H. CARBONO	9 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	54 %
SODIO	124 mg	510 mg	21 %