

ENSALADA DE PASTA CASERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de pasta integral, cruda
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1 unidad grande de pepinillos, en vinagre, en conserva [33 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes y la pasta previamente cocida.
- 2º Aliñar con sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [336 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	50 %
H. CARBONO	10 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	142 mg	478 mg	20 %