

ENDIVIAS CON ANCHOAS

Ensalada de endivias con anchoas

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades de endibia, cruda [240 g]
- 4 unidades de anchoas, en aceite, lata [16 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º partir la endivia en dos, ponerla en un plato, con una ancho sobre cada mitad, añadir el aceite y vinagre. Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	109 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	333 mg	764 mg	32 %