

ENSALADA DE GARBANZOS CON ATÚN CASERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 40 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 taza café de garbanzo, seco, remojado, hervido [70 g]
- 50 gramos de atún, en escabeche
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ecurrir los garbanzos ya cocidos y añadir a una ensaladera.
- 2º Añadir la lechuga, el tomate, pimiento y cebolla cortados previamente, y la lata de atún, añadir el vinagre y el aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [311 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	287 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	31 %
H. CARBONO	7 g	21 g	8 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
SODIO	151 mg	469 mg	20 %