

ENSALADA DE ALUBIAS Y BACALAO 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
- 100 gramos de alubia blanca, en conserva
- 50 gramos de bacalao, ahumado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrir las alubias y añadir a una ensaladera.
- 2º Añadir la lechuga, el tomate, pimiento y cebolla cortados previamente, y el bacalao ahumado en trocitos, añadir el vinagre y el aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	35 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	190 mg	610 mg	25 %