

ENSALADA DE GARBANZOS Y ESPINACA

Ensalada fresca, sin carnes.

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca cruda [30 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 50 gramos de queso cremoso
- 50 gramos de palta, pulpa, fresca
- 3 cucharadas soperas de garbanzo, hervido [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Se puede utilizar tambien garbanzo en latas, bien escurrido. Armar la ensalada y condimentar a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [437 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	549 kcal	27 %
GRASA	6 g	28 g	44 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	22 mg	94 mg	4 %
H. CARBONO	11 g	47 g	16 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	46 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	–