

ENSALADA DE POROTOS, CHOCLO, ARROZ Y HOJAS VERDES

 1 porción

Ideal para usar como guarnición o plato principal.

INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca cocida [180 g] o cruda
- 100 gramos de poroto, semilla, enlatado - 1/2 lata
- 100 gramos de maíz, choclo - 1/2 lata
- 1 cucharada sopera colmada de arroz [23 g] - peso en crudo
- 1 porción de arroz integral crudo [20 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla en un bol todos los ingredientes y condimenta a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [413 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	352 kcal	18 %
GRASA	3 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	596 mg	2458 mg	102 %
H. CARBONO	13 g	54 g	18 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	65 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	–