

ENSALADA MEDITERRÁNEA DE GARBANZOS + ATÚN

Sin TACC — Sin lactosa — Alta en fibra — Muy liviana

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de garbanzos [garbanzos, gramo de bengala], semillas maduras, cocidos, hervidos, sin sal [82 g]
- 1 lata redonda pequeña, escurrido de atún, al natural [50 g]
- 1/2 taza de pimiento fresco [30 g] - 1/2 pimiento morrón chico cortado en cubos
- 1/2 unidad grande de pepino [200 g]
- 1 cucharada de perejil, fresco [4 g]
- 4 unidades de aceituna [16 g]
- 0.3 tazas de jugo de limón crudo [73 g] - 1/4 de taza
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar garbanzos con atún escurrido. Agregar morrón, pepino y perejil. Condimentar con limón, oliva y orégano. Añadir aceitunas si querés más sabor sin muchas calorías.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [410 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	326 kcal	16 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	6 mg	26 mg	9 %
SODIO	611 mg	2506 mg	104 %
H. CARBONO	8 g	33 g	11 %
AZÚCARES	1 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	—