

ENSALADA RICA EN PROTEÍNA (GARBANZOS, HUEVO, ATÚN)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva (13 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado (50 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 40 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 70 g de Variedad de lechuga (romana, cogollo, francesa, red chard, tatos, batavia, hoja roja etc.) 70 g de canónigos 30 gramos de rúcula
- 20 gramos de pepinillos, en vinagre, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar todos los ingredientes y juntarlos en un ból.
- 2º Salpimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (291 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 103 kcal | 300 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 24 g | 48 % |
| H. CARBONO | 4 g | 11 g | 4 % |
| AZÚCARES | 1 g | 4 g | 4 % |
| GRASA | 6 g | 16 g | 24 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 16 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 6 g | 23 % |
| SODIO | 186 mg | 541 mg | 23 % |