

ENSALADA DE GARBANZOS Y ATÚN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera aceto con aceite de oliva [13 g]
- 1 unidad de huevo de gallina, [50 g]
- 1 unidad de tomate crudo [75 g]
- 50 gramos de puerro, crudo [a elección ó algún otro vegetal]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 ración de garbanzo, seco, remojado, hervido [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar todos los ingredientes y juntarlos en un ból.

2º Salpimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [314 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	360 kcal	18 %
GRASA	5 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	68 mg	214 mg	71 %
SODIO	127 mg	398 mg	17 %
H. CARBONO	6 g	19 g	6 %
AZÚCARES	2 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	-