

## ENSALADA DE PASTA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 guarnición de rúcula, cruda [35 g]
- 15 gramos de piñón, crudo
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [50 g]
- 1 porción de tomates cherrys [75 g]
- 1 ración individual de pasta alimenticia integral, cruda [80 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes y la pasta previamente cocida.
- 2º Aliñar con aceite, sal y pimienta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [236 g]	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	470 kcal	23 %
GRASA	8 g	18 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
COLESTEROL	3 mg	7 mg	2 %
SODIO	62 mg	146 mg	6 %
H. CARBONO	24 g	57 g	19 %
AZÚCARES	3 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	—