



ENSALADA DE ALUBIAS, MAIZ Y TAJÍN

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gr de alubias cocidas (1/2 bote de las ya cocidas)
- 2 cucharadas soperas de maíz (enlatado)
- 1/2 aguacate
- 1/2 tomate mediano
- Aceite
- Tajín [2 cucharadas de postre] [Especia opcional]
- Jugo de media lima

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar el tomate, la cebolla y el aguacate en dados pequeños. Colocar las alubias, el maíz, el tomate, la cebolla y el aguacate dentro de un bol.
- 2º Rallar la piel de media lima y picar el cilantro fino. Reservar.
- 3º Esparcir el tajín, la piel de lima y el cilantro en la ensalada. Exprimir media lima y aliñar con aceite. Remover y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (406 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	32 %
H. CARBONO	10 g	41 g	16 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	19 g	76 %
SODIO	34 mg	136 mg	6 %