

ENSALADA CON ANCHOAS, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga (70 g), el tipo de lechuga es indiferente (Batavia, Iceberg, rúcula, escarola, canónigo...)
- 1 unidad grande de tomate (260 g)
- 2 Raciones de filetes de anchoa Capitán Santoña (60 g), puedes usar anchoas en conserva de otra marca o anchoas embotadas artesanas.
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda, o cantidad al gusto.
- 100 gramos de espárrago blanco, en conserva
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir todos los ingredientes en un plato o bol, aliñar y servir. Es recomendable escurrir bien las anchoas o en su defecto reducir la cantidad de aceite para el aliño. Vinagre al gusto y cuidado con la sal, las anchoas de conserva suelen tener alto contenido en sal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (495 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	41 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	716 mg	3545 mg	148 %