nutrium

Dr. Juan Leal

ENSALADA GRIEGA PARA LLEVAR (COPIA)

Esta receta está creada para que los ingredientes aguanten frescos mucho más tiempo, la puedes conservar en el frigorífico durante 3 días. Te recomiendo reutilizar un bote de cristal grande (por ejemplo, de garbanzos cocidos) y transportarla aquí. IMPORTANTE colocar los ingredientes en el orden que te indico, en la parte inferior los más húmedos y las hojas en la parte superior. Cuando la vayas a consumir, puedes llevarte un tupper aparte y abocarlo todo aquí.

10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de mostaza dijón (13 g)
- Zumo de 1/2 unidad mediana de limón
- 30 gramos de arroz integral, crudo
- 3 cucharadas soperas de garbanzo, en conserva (60 g)
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo (50 g)
- 1 puñado de tomates cherry
- 5 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera (15 g)
- 1 cucharada de queso feta en dados
- 1/2 lata de sardina, enlatada al natural, escurrida (44 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En el bote de cristal coloca los ingredientes en el siguiente orden: el aliño (AOVE, mostaza y limón), arroz cocido, garbanzos cocidos, pepino, tomates cherry, aceitunas, queso feta y sardinas.

2º CONSEJO: Lee la descripción de la receta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (381 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	466 kcal	23 %
GRASA	6 g	24 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
COLESTEROL	4 mg	13 mg	4 %
SODIO	298 mg	1137 mg	47 %
H. CARBONO	10 g	39 g	13 %
AZÚCARES	2 g	7 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	–