



ENSALADA DE GNOCCHI RYN

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de ñoquis
- 40 gramos de aguacate, crudo
- 5 unidades minis de queso mozzarella (40 g)
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- 1 cucharada sopera, picada de albahaca (3 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 gramo de pimienta, seca, molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º poner todos los ingredientes en un bol y especiar y salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (301 g)	% DDR
ENERGÍA	200 kcal	600 kcal	30 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	65 %
H. CARBONO	23 g	68 g	26 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	18 g	74 %
SODIO	101 mg	304 mg	13 %