

## ENSALADA DE ALUBIAS CON HUEVO RYN

35 minutos  
1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de alubia blanca, en conserva (215 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 65 gramos de aguacate
- 65 gramos de tomate cherry
- 50 gramos de zanahoria, cruda
- 40 gramos de rúcula
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y trocear las verduras y el aguacate.
- 2º Cocinar los huevos en la plancha.
- 3º Lavar y escurrir las alubias.
- 4º Servir todo junto y salpimentar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [544 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	576 kcal	29 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	60 %
H. CARBONO	8 g	45 g	17 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	53 %
SODIO	37 mg	200 mg	8 %