

ENSALADA GARBANZOS REMOLACHA Y QUESO RYN

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, cocido (215 g)
- 40 gramos de remolacha, cocida
- 1 guarnición de canonigos (45 g)
- 20 gramos de queso fresco, cabra
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 40 gramos de aguacate
- pimentón, dulce

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las verduras y mezclar con los demás ingredientes
- 2º Añadir el aceite de oliva y pimentón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (363 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	463 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	43 %
H. CARBONO	10 g	37 g	14 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	47 %
SODIO	171 mg	620 mg	26 %