

ENSALADA DE GARBANZOS Y ATÚN DE LATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva [13 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado [50 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 50 gramos de puerro, crudo
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 ración individual de garbanzo, seco, remojado, hervido [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar todos los ingredientes y juntarlos en un ból.
- 2º Salpimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [314 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	360 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	54 %
H. CARBONO	6 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	127 mg	398 mg	17 %