

ENSALADA DE PASTA DEPORTISTAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 3 unidades medianas de dátil [33 g]
- 30 gramos de remolacha, en conserva
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir la pasta e incorporar el resto de ingredientes en una ensaladera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [407 g]	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	714 kcal	36 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	53 %
H. CARBONO	23 g	93 g	36 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	42 %
SODIO	74 mg	300 mg	13 %