

ENSALADA DE ARROZ (DEPORTISTAS)

Ensalada energética para deportistas con alto requerimiento calórico.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz integral, crudo [80 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 30 gramos de remolacha, en conserva
- 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 el arroz y escurrirlo. Incorporar todos los ingredientes en una ensaladera y remover.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [354 g]	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	597 kcal	30 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	42 %
H. CARBONO	20 g	70 g	27 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	68 mg	240 mg	10 %