

ENSALADA DE GARBANZOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes en un bol. Salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [459 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	544 kcal	27 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	60 %
H. CARBONO	9 g	40 g	15 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	30 g	42 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	47 %
SODIO	146 mg	672 mg	28 %