

ENSALADA DE CANÓNIGOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de canonigos [90 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 lata redonda pequeña, escurrido de atún, al natural [50 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 50 gramos de remolacha, en conserva
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre balsámico [5 g]
- 1 gramo de sal yodada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes en un bol y aderezar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [396 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	282 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	33 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	176 mg	698 mg	29 %