



ENSALADA DE PASTA CON HUEVO DURO Y VERDURAS

 25 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- Sal
- Pimienta molida
- 30 gramos de remolacha, en conserva
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido duro [65 g]
- 80 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1/4 de pimiento verde

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la pasta y el huevo duro por separado
- 2º Cortar las verduras
- 3º Mezclar todo
- 4º Salpimentar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [280 g]	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	456 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	39 %
H. CARBONO	22 g	62 g	24 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	465 mg	1304 mg	54 %