

**ENSALADA DE PASTA SIN TOMATE NATURAL** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 guarnición de rúcula, cruda [35 g]
- 15 gramos de piñón, crudo
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [50 g]
- 60 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes y la pasta previamente cocida.

2º Aliñar con aceite, sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [150 g]	% DDR
ENERGÍA	311 kcal	466 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	32 %
H. CARBONO	30 g	45 g	17 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	16 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
SODIO	96 mg	143 mg	6 %