



ENSALADA COMPLETA DE CANÓNIGO CON SALMÓN

Con solo este plato esta la comida completa

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de canónigos o 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 15 gramos de salmón, ahumado
- 50 gramos de garbanzo cocido
- 30 gramos de queso feta en dados [Mercadona] o 2 cucharadas soperas de queso cottage [40 g]
- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] [52 g] o 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha [129 g]
- 50 gramos de aguacate, crudo/ medio
- 1 Porción de fruta deshidratada mercadona [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir el canónigo y después ir agregando todos los ingredientes, sazonar y echarle vinagre al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [305 g]	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	542 kcal	27 %
PROTEÍNA	12 g	38 g	75 %
H. CARBONO	14 g	43 g	16 %
AZÚCARES	6 g	20 g	22 %
GRASA	8 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	4 g	11 g	55 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
SODIO	138 mg	420 mg	18 %