



## ENSALADA FRESCA DE REMOLACHA, QUESO FRESCO Y PIPAS

foto de: de Racool\_studio en Freepik

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 guarnición de canonigos [45 g]
- 70 gramos de remolacha, en conserva
- 1 porción de queso fresco de cabra [30 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]
- 15 Arándanos de arándanos deshidratados mercadona [12 g]
- 1 cucharada sopera de pipas de girasol, sin sal [20 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner en un bol todo y mezclar aderezar al gusto menos el aceite de oliva

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [217 g]	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	50 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AZÚCARES	4 g	8 g	9 %
GRASA	9 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	113 mg	245 mg	10 %