



ENSALADA PASTA CON CANÓNIGOS Y PALITOS CANGREJO

 1 porción

INGREDIENTES

- 35 gramos de pasta alimenticia, cruda cocida aprox 70 gramos
- 3 barritas de surimi elaborado: Palitos de cangrejo, palitos de alaska (60 g)
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] (63 g)
- 15 Arándanos de arándanos deshidratados mercadona (12 g)
- 1/4 Paquete de canónigos (31 g)
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra (3 g)
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana (30 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Partir los palitos de cangrejos, picar en laminas cebolla y mezclar todo junto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (269 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	307 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	44 %
H. CARBONO	16 g	44 g	17 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	235 mg	632 mg	26 %