



ENSALADA DE CANÓNIGO, GARBANZOS, PASAS, TOMATE, QUESO FRESCO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [63 g]
- 1 porción ensalada de berro, crudo [30 g] [canónigo]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 10 piezas de pasas [20 g]
- 2 cucharadas soperas de garbanzo, en conserva [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar los tomates y disponer todo en una ensaladera.
- 2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [238 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	249 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	25 %
H. CARBONO	11 g	27 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	134 mg	318 mg	13 %