



ENSALADA DE ALUBIA BLANCA CON VERDURAS Y VINAGRETA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 210 gramos de alubia blanca, en conserva BOTE PEQUEÑO
- 1/2 unidad grande de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 5 gramos de cebollino, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 2 cucharadas soperas de vinagre [18 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida [3 g]
- 6 hojas de albahaca [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º BATIR el diente de ajo el vinagre blanco el aceite de oliva y la pimienta
- 2º picar todos los ingredientes en cuadraditos pequeños
- 3º Por último añadir a un bol las alubias y mezclarlo todo la albahaca es opcional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [246 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	9 g	22 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	30 %
SODIO	8 mg	19 mg	1 %