

ENSALADA MIXTA VARIADA CON 2º PLATO DE PROTEÍNAS.

2 PERSONAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de manzana (180 g)
- 4 cucharadas soperas de garbanzo, en conserva (80 g)
- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)
- 1 lata pequeña de maíz, hervido, en lata (140 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro (80 g)
- 1 cucharada soperas de vinagre (9 g)
- 5 gramos de sazónador propio

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar los ingredientes, añadir los garbanzos y sazonar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (347 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	24 %
H. CARBONO	10 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	129 mg	447 mg	19 %