



ENSALADA GRIEGA DE ARROZ Y GARBANZOS_DEPORTISTAS

Combinación para reponer hidratos de carbono y proteínas.

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 1 cucharada de postre de mostaza dijón [13 g]
- Zumo de 1/2 unidad mediana de limón
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo [50 g]
- 1 puñado de tomates cherry
- 5 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [15 g]
- 30 gramos de queso feta
- 1/2 lata de sardina, enlatada al natural, escurrida [44 g]
- 1 Envase de arroz cocido - Hacendado - [125 g]
- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una fuente mezcla bien todos los ingredientes: el aliño (AOVE, mostaza y limón), arroz cocido, garbanzos cocidos, pepino, tomates cherry, aceitunas, queso feta y sardinas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [655 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	859 kcal	43 %
PROTEÍNA	6 g	37 g	74 %
H. CARBONO	12 g	81 g	31 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	6 g	41 g	58 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	51 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	61 %
SODIO	251 mg	1647 mg	69 %