



ALCACHOFA CON ANCHOAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata, escurrido de alcachofas en conserva (225 g)
- 1 porción de anchoa fresca (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º escurrir las alcachofas y las anchoas y montarlas al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [255 g]	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	80 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	25 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	21 g	85 %
SODIO	25 mg	65 mg	3 %