



ENSALADA DE GARBANZOS Y ATÚN

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva (215 g) = Medio bote grande de conserva o 1 bote pequeño
- Tomate
- Pepino
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- Vinagre
- Pizca de sal
- Lechuga
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 3 cucharadas soperas de maíz, hervido, en lata (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: Escurre el atún y los garbanzos. Lava bien el tomate y el pepino, luego córtalos en cubos pequeños. Cuece un huevo.
- 2º Montar la ensalada: En un bol grande, mezcla la lechuga troceada, el atún, los garbanzos, el tomate y el pepino.
- 3º Montar la ensalada: En un bol grande, mezcla la lechuga troceada, el atún, los garbanzos, el tomate y el pepino.
- 4º Aliñar: Agrega el aceite de oliva, el vinagre balsámico, sal y pimienta al gusto. Remueve todo bien hasta que los ingredientes estén bien combinados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (562 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	551 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	49 g	98 %
H. CARBONO	8 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	46 %
SODIO	265 mg	1488 mg	62 %