



ENSALADA DE HUMMUS Y SARDINAS

Añade la verdura que quieras (adapta la receta a tu gusto)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata pequeña de sardinas  1 lata pequeña de caballa  1 lata pequeña de anchoas, en aceite, lata
- Tomate o tomates cherry
- Lechuga o canónigos o rúcula...
- 2 cucharadas grandes de hummus
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Pimiento rojo asado
- Espárragos blancos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta la verdura (agrega la verdura que quieras; adapta la receta a tu gusto).
- 2º En una fuente: añade todos los ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [310 g]	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	370 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	9 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	236 mg	733 mg	31 %