Paula Bravo Vicente
Dietista-Nutricionista · EUS00529

ENSALADA DE SARDINAS

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

1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata pequeña de sardinas o 1 lata pequeña de caballa o 1 lata pequeña de anchoas, en aceite, lata o 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido (50 g)
- Tomate o tomates cherry
- Lechuga o canónigos o rúcula...
- 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 (255 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	31 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	240 mg	613 mg	26 %