



ENSALADA DE CANÓNICOS CON CEBOLLA, TOMATE Y MAÍZ

 1 porción

INGREDIENTES

- Canónigos
- Cebolla
- 3 cucharadas soperas de maíz, hervido, en lata [60 g]
- Tomate
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Vinagre

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta las verduras.
- 2º Coloca todos los ingredientes en un bol y aliña al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	7 %
H. CARBONO	7 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	93 mg	198 mg	8 %