



ENSALADA DE PASTA

Ensalada de pasta baja en gluten (debemos comprar la pasta sin gluten).

 10 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda [80 g]
- 10 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [30 g]
- 1 guarnición de canonigos [45 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [14 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º La pasta que compremos debe ser sin gluten. En muchos supermercados como Mercadona, puedes encontrarla. También, es importante fijarse en que el jamón cocido no lleve edulcorante, lactosa ni lactitol.
- 2º Cocemos la pasta al dente y la dejamos enfriar. Una vez fría simplemente mezclamos todos los ingredientes (cortando al gusto la zanahoria y las aceitunas) y servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [187 g]	% DDR
ENERGÍA	263 kcal	491 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	23 %
H. CARBONO	32 g	60 g	23 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	12 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
SODIO	412 mg	770 mg	32 %