



## ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN COCIDO [2,5P-4HC-2G]

 10 horas  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 130 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 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 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 250 gramos de jamón cocido, extra

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 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
- 2º Se puede aliñar al gusto con vinagre, limón, etc.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [483 g]	% DDR
ENERGÍA	185 kcal	894 kcal	45 %
PROTEÍNA	13 g	64 g	129 %
H. CARBONO	20 g	97 g	37 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	579 mg	2794 mg	116 %