



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 % |