



ENSALADA DE CANÓNIGOS, PEPINO, ATÚN Y ARROZ (LOW FODMAPS)

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de canónigos
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 40 gramos de arroz blanco, crudo
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado en aceite, escurrido (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en un plato los canónigos, el pepino cortado a rodajas. Adereza con sal, aceite y vinagre.
- 2º Hierve el arroz y déjalo enfriar.
- 3º Mezcla las verduras y el arroz, junto con pescado enlatado y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (265 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	30 g	61 %
H. CARBONO	12 g	32 g	12 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	122 mg	325 mg	14 %