



ENSALADA DE CANÓNICOS, PEPINO Y HUEVO

Ensalada de entrante o guarnición

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]bote ya picadito también se puede utilizar
- 10 rodajas de pepino [100 g]
- 1 ración individual de canonicos [90 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol añadir todos los ingredientes troceados.
- 2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [140 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	102 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	9 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	45 mg	63 mg	3 %