



ENSALADA DE PASTA (+PROT)

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)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido, duro (65 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 (252 g)	% DDR
ENERGÍA	232 kcal	585 kcal	29 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	39 %
H. CARBONO	24 g	61 g	23 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	11 g	28 g	41 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	340 mg	857 mg	36 %