Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

ENSALADA DE ALUBIAS Y BACALAO (+ PROTE)

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de alubia blanca, en conserva
- 100 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1.5 cucharadas soperas de salsa vinagreta, con aceite de oliva (20 g)
- 4 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera (12 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar la cebolla muy picadita,con el pimiento,el tomate cherry,añadir las alubias ya cocidas y el bacalao vuelta y vuelta por la sarten con el diente de ajo, en trozos, mezclar todo.

2º Añadir la vinagreta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (497 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	481 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	67 %
H. CARBONO	8 g	40 g	15 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	46 %
SODIO	106 mg	527 mg	22 %