



ENSALADA DE PASTA (1,5P-2HC-1,5G)

Ensalada de pasta baja en gluten (debemos comprar la pasta sin gluten).

 10 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 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 de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 150 gramos de jamón cocido, extra
- 1 unidad canario de tomate [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º La pasta que compremos debe ser sin gluten. En muchos supermercados como Mercadona, puedes encontrarla.
- 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 [380 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	517 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	38 g	75 %
H. CARBONO	13 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	525 mg	1995 mg	83 %