



ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN COCIDO (2P-2,5HC-2G)

 10 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 80 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 sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 200 gramos de jamón cocido, extra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 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 [383 g]	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	663 kcal	33 %
PROTEÍNA	13 g	49 g	98 %
H. CARBONO	16 g	61 g	24 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	624 mg	2388 mg	99 %