



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

 10 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de pasta alimenticia, integral, 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 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 (370 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	476 kcal	24 %
PROTEÍNA	10 g	37 g	74 %
H. CARBONO	11 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	540 mg	1996 mg	83 %