



ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN COCIDO [2P-2HC-2G]

 10 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 65 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 [368 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	609 kcal	30 %
PROTEÍNA	13 g	47 g	94 %
H. CARBONO	14 g	51 g	20 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	649 mg	2387 mg	99 %