



## ENSALADA DE PASTA LOW FODMAPS (1.5P-2.5HC-1.5)

Ensalada de pasta baja en gluten [debemos comprar la pasta sin gluten].

 10 horas

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta sin gluten [trigo sarraceno o maíz] (80 g)
- 5 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera (15 g)
- 1 guarnición de canonigos (45 g)
- 4 lonchas de jamón cocido, extra (120 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º La pasta que compramos debe ser sin gluten. En muchos supermercados como Mercadona, puedes encontrarla. También, es importante fijarse en que el jamón cocido no lleve edulcorante, lactosa ni lactitol.
- 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 [291 g]	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	544 kcal	27 %
PROTEÍNA	12 g	34 g	67 %
H. CARBONO	21 g	61 g	23 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	6 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	470 mg	1371 mg	57 %