

**ENSALADA DE CANÓNIGOS, PEPINO, QUESO FRESCO Y ARROZ** 1 porción**INGREDIENTES**

- 80 gramos de canónigos
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 50 gramos de arroz blanco, crudo
- 80 gramos de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en un plato los canónigos, el pepino cortado a rodajas. Adereza con sal, aceite y vinagre.
- 2º Hierve el arroz y déjalo enfriar.
- 3º Mezcla las verduras y el arroz, junto con pescado enlatado y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (355 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	423 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	43 %
H. CARBONO	12 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	87 mg	308 mg	13 %