



ENSALADA DE ALUBIAS Y BACALAO (1,5P-2HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 240 gramos de alubia blanca, en conserva
- 100 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1.5 cucharadas soperas de salsa vinagreta, con aceite de oliva (20 g)
- 10 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla muy picadita, con el pimiento, el tomate cherry, añadir las alubias ya cocidas y el bacalao vuelta y vuelta por la sartén con el diente de ajo, en trozos, mezclar todo.
- 2º Añadir la vinagreta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (613 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	582 kcal	29 %
PROTEÍNA	6 g	37 g	75 %
H. CARBONO	8 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	14 g	15 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	60 %
SODIO	159 mg	974 mg	41 %