Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

ENSALADA DE CALABAZA CON HUMMUS (0,5P-1,5HC-1G)

10 minutos
10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de col lombarda
- 4 -5 tomates cherrys
- 1 ración individual de rúcula
- 10 gramos de pipa de calabaza
- Pizca de pimienta molida
- Pizca de Cúrcuma (al gusto)
- Sal
- 3 cdas de Hummus
- 1 cucharada de café de aceite de oliva (2 g)
- 150gr de calabaza

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar la calabaza en cuadrados, colocarla sobre una placa para horno previamente aceitada, salpimentar y llevar a horno a 180-200° hasta que esté bien cocida. También puedes hacerla en el microondas en 7 minutos o a la plancha
2º En un tabla de picar cortar los tomates cherry en dos y el repollo en tiras finas.
3º En un bol colocar la rúcula, el repollo, los tomates cherry y la cabalaza horneada.
4º Mezclar bien y condimentar con sal, aceite, cúrcuma y pimienta.
5º En el centro poner el hummus de garbanzos y espolvorear con semillas de calabaza.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (565 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	32 %
H. CARBONO	6 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	18 g	71 %
SODIO	247 mg	1394 mg	58 %