



MELVA CON TOMATE, ZANAHORIA Y AJITO PICADO [1,5P-0,5HC-1,5G]

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 150 gramos de melva tejero aceite de oliva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 unidad grande de zanahoria hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el tomate y la zanahoria, y aliñarlos.
- 2º Escurrir la melva [se puede aprovechar algo del aceite o guardarlo en un bote]. Echar en el tomate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [518 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	408 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	44 g	88 %
H. CARBONO	3 g	17 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	284 mg	1469 mg	61 %