



ENSALADA DE CANÓNIGOS, PEPINO Y ZANAHORIA (FODMAPS)

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de canónigos
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pon en un plato los canónigos, el pepino y zanahoria cortado a rodajas. Adereza con sal, aceite y vinagre.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (196 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 44 kcal | 86 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 g | 4 % |
| H. CARBONO | 3 g | 7 g | 3 % |
| AZÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 3 g | 5 g | 8 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 3 g | 13 % |
| SODIO | 27 mg | 54 mg | 2 % |