

ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN CON HUEVO DURO, TOMATE, RÚCULA Y PEPINO-

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de rúcula, cruda [35 g]
- 1 porción de tomates cherrys [75 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 70 gramos de pasta alimenticia sin gluten
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado sin lactosa [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes y la pasta previamente cocida.
- 2º Aliñar con aceite, sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [391 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	437 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	45 %
H. CARBONO	14 g	53 g	21 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	55 mg	216 mg	9 %