



ENSALADA DE CANÓNIGOS, PEPINO Y UVAS NEGRAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de canónigos
- Medio pepino
- 10-12 uvas
- Sal
- Vinagre
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en un plato los canónigos, el pepino cortado a rodajas y reparte las uvas. Adereza con sal, aceite y vinagre. Mueve para mezclar y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	47 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	781 mg	1171 mg	49 %