



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 % |