



HEURA SALTEADA CON ENSALADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 90 gramos de heura
- 1 guarnición de rúcula [45 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 3 unidades medianas de rábano, crudo [75 g]
- 40 gramos de remolacha, en conserva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1 gramo de pimienta, seca, molida
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada sopera de alcaparra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Prepara tu ensalada al gusto. En una sartén con un chorrito de aceite saltea la heura hasta que esté caliente y cambie de color.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (315 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	41 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	42 %
SODIO	241 mg	760 mg	32 %