



ENSALADA DE PASTA CON GARBANZO, HUEVO Y ATÚN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 40 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 huevo cocido
- 130 gramos de garbanzo, en conserva
- Lechuga al gusto
- Medio tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar todos los ingredientes y juntarlos en un ból.
- 2º Salpimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [328 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	443 kcal	22 %
PROTEÍNA	10 g	34 g	68 %
H. CARBONO	14 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	42 %
SODIO	168 mg	550 mg	23 %