



ENSALADA DE CANONIGOS CON GULAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 125 gramos de gulas
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de canónigos
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 3 Hojas de lechuga cruda [20 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos los canónigos, las gulas y los tomates cherry, partidos a la mitad. Aliñamos a nuestro gusto, con sal, vinagre y aceite de oliva
- 2º En la misma sartén, ponemos un diente de ajo laminado, y echamos las gulas. Las dejamos hacer un par de minutos. Cuando esté terminado, se mezclan todos los ingredientes en un bol, y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [272 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	5 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	8 mg	21 mg	1 %