

## ENSALADA DE GARBANZOS, ACEITUNAS Y ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva [13 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado [50 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 50 gramos de puerro, crudo
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 ración individual de garbanzo, seco, remojado, hervido [80 g]
- 3 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	373 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	54 %
H. CARBONO	6 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	43 %
SODIO	169 mg	542 mg	23 %