

ENSALADA DE CABALLA Y FRUTOS SECOS

Preferiblemente, que los frutos secos sean crudos o al horno (sin sal). La caballa puede venir en aceite o al natural (escurrir en ambos casos).

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1 lata ovalada de caballa, enlatada en aceite, escurrida [90 g]
- 3 unidades sin cáscara de nuez, cruda [15 g]
- 30 gramos de anacardo, crudo
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de pistacho, tostado, salado [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y la caballa. Para los frutos secos, podemos usar un puñado de cada uno.
- 2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [266 g]	% DDR
ENERGÍA	221 kcal	587 kcal	29 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	45 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	18 g	47 g	67 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	178 mg	475 mg	20 %