

ENSALADA RICA EN PROTEÍNA (GARBANZOS, HUEVO, 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)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 40 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 70 g de Variedad de lechuga (romana, cogollo, francesa, red chard, tatos, batavia, hoja roja etc.) o 70 g de canónigos o 30 gramos de rúcula
- 20 gramos de pepinillos, en vinagre, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (291 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	48 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	186 mg	541 mg	23 %