

## ENSALADA DE PASTA CON MEJILLONES Y ACEITUNAS

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda [80 g]
- 1 lata de mejillones [10-14 un. aprox]
- 3-4 tomates cherry [75 g]
- 1/2 zanahoria [50 gr]
- 1 cuchara sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva [13 g]
- 8-10 aceitunas negras

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta con aceite y sal, mientras dejamos escurrir los mejillones
- 2º Una vez cocida la pasta, añadimos todos los ingredientes a un bol y mezclamos con cuidado
- 3º Añadimos la vinagreta y servimos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [314 g]	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	560 kcal	28 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	49 %
H. CARBONO	20 g	64 g	25 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	7 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	432 mg	1357 mg	57 %