

ENDIVIAS CON ANCHOAS

INGREDIENTES

- 150 gramos de endivias
- 60 gramos de anchoas, en aceite, lata
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las endivias y cortarlas a cuartos
- 2º Aliñar con aceite, vinagre, sal y pimienta
- 3º Colocar unas anchoas por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	6 %
PROTEÍNA	9 g	18 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	1307 mg	54 %