



## ENSALADA DE GARBANZOS Y ATÚN.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva [13 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 2 cucharadas soperas de garbanzos, seco, remojado, hervido [50 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 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 [262 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	44 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	136 mg	357 mg	15 %