

## Ensalada de alubias

**Ingredientes** (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona

Alubias blancas en conserva	100 g
Pimiento rojo y verde	50 g
Cebolla tierna	30 g
Aceitunas sin hueso	20 g
Atún en conserva al natural	60 g
Huevo cocido	60 g
Tomate	60 g
Aceite de oliva virgen extra	12 g
Vinagre de manzana	
Sal	



### **Elaboración:**

1. Sacar las alubias del tarro, lavar bien con agua fría, escurrir y poner en una fuente. Si se quiere utilizar alubias secas se pondrán a remojo 40 g/persona la noche anterior y se cuecen.
2. Trocear finamente pimientos, tomate, cebolla tierna, aceitunas y huevo previamente cocido. Añadir a la fuente junto con el atún desmigado.
3. Aliñar al gusto con sal, vinagre de manzana y aceite de oliva virgen extra.

### **DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:**

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

**IMPORTANTE.** Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

### **Contenido de alérgenos en la receta propuesta**

Pescado, huevo, sulfitos (procedentes del vinagre y legumbres en conserva).

## VALORACIÓN NUTRICIONAL:

Valoración Nutricional		
	100 Gr.	Total
<b>Gr. Receta</b>	100	333
Kcalorias	144.95	482.69
Kjulios	605.9	2017.63
Colesterol (mg)	83.78	279
Fibra (g)	3.39	11.3
Proteinas (g)	9.82	32.69
Glúcidos (g)	8.61	28.67
Grasas (g)	8.16	27.16
A. G. Mono. (g)	4.38	14.59
A. G. Poli. (g)	1.16	3.85
A. G. Satur. (g)	1.41	4.69
Vitamina A (µg)	84.72	282.11
Vitamina B1 (mg)	0.11	0.37
Vitamina B2 (mg)	0.12	0.39
Vitamina B6 (mg)	0.22	0.75
Vitamina B12 (µg)	1.28	4.26
Vitamina C (mg)	25.49	84.89
Vitamina D (µg)	4.82	16.05
Vitamina E (mg)	1.03	3.44
Niacina (mg)	3.3	11
Ácido Fólico (µg)	60.09	200.1
Sodio (mg)	229.88	765.5
Potasio (mg)	303.27	1009.9
Calcio (mg)	40.02	133.25
Fósforo (mg)	150.8	502.15
Magnesio (mg)	27.02	89.99
Hierro (mg)	1.71	5.7
Cinc (mg)	0.97	3.23
Yodo (µg)	4.16	13.84

### Aportaciones nutricionales destacables:

Aporte calórico moderado. Aporta fibra, vitaminas A, C, D, grupo B, potasio, yodo y hierro.