

## GUARNICIÓN DE ENSALADA

Lechuga, tomate, pepino y cebolla

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga [70 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 50 gramos de pepino
- 3 cucharaditas de aceite [15 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º - Se corta la verdura y se mezcla todo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	6 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	7 mg	7 mg	0 %