



ENSALADA DE BATATA, AGUACATE Y QUESO

 2 porciones

INGREDIENTS

- 1/2 unidad mediana de boniato/batata, crudo [100 g]
- 50 grams of queso Edam: Leche de vaca
- 150 grams of lechuga, cruda
- 1 unidad mediana of aguacate, crudo [190 g]
- 4 unidades sin cáscara of nuez, cruda [20 g]

COOKING METHOD

- 1º Pela la batata y córtala en trozos pequeños. A continuación llena una olla con un poco de agua y, cuando comience a hervir, vierte en ella una pizca de sal y los trozos de batata. Cuece durante 10 minutos. Pasado este tiempo comprueba con un tenedor que están bladitos. Escúrrelos y deja que se enfríen.
- 2º Lava las hojas de lechuga y córtalas del tamaño que te agraden.
- 3º Corta el aguacate y el queso en trozos tamaño medio.
- 4º En un recipiente vierte la lechuga. Esparce los trozos de batata, aguacate y queso. Y termina esparciendo un puñado de nueces por encima. Si te animas, aliña la ensalada con la vinagreta de naranja que te dejamos en trucos y consejos y te quedará ¡bestial!

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (205 g)	% DRI
ENERGY	126 kcal	257 kcal	13 %
PROTEIN	4 g	8 g	17 %
CARBOHYDRATE	6 g	12 g	5 %
SUGARS	3 g	6 g	7 %
FAT	9 g	19 g	27 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	6 g	32 %
FIBER	2 g	4 g	17 %
SODIUM	109 mg	223 mg	9 %