

**ENSALADA DE BATATA, AGUACATE Y QUESO** 2 porciones**INGREDIENTES**

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 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!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [205 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	17 %
H. CARBONO	6 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	9 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	109 mg	223 mg	9 %