



ENSALADA GRANADA Y QUESO FETA - KETO

 10 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 ración individual de rúcula [90 g]
- 1/2 unidad mediana de granada, cruda [155 g]
- 150 gramos de queso, feta
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen extra [9 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre de vino [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añade en un bowl la rúcula, el queso feta desmenuzado, la granada desgranada, el aguacate troceado y las nueces.
- 2º Aliña con el vinagre, el aceite y mezcla bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (199 g)	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	352 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	26 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	14 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	6 g	12 g	59 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	436 mg	869 mg	36 %