



ENSALADA VERDE CON GUAYABA Y FRUTOS SECOS

🕒 20 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 3 tazas de lechuga [141 g]
- 3 piezas de guayaba [135 g]
- 1/4 taza de arándano seco con azúcar [3 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco [5 g]
- 1 porción de stevia [1 g]
- 1 cucharada de piñón [10 g]
- 7 piezas de ciruela pasa deshuesada [56 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocea las lechugas y acomódalas en una ensaladera.
- 2º Combina con las guayabas, las ciruelas, los arándanos y las pasas
- 3º Aparte integra en un tazón el aceite, el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta. Mezcla este aderezo en toda la ensalada al momento de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [339 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 84 kcal | 285 kcal | 14 % |
| GRASA | 4 g | 13 g | 19 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 2 mg | 7 mg | 0 % |
| H. CARBONO | 13 g | 45 g | 15 % |
| AZÚCARES | 6 g | 19 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g | 12 g | 48 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 4 g | — |