



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	—