

SALPICÓN DE RES

 0.9 porción

INGREDIENTES

- 3 porciones de falda de res [105 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 1 porción de jitomate [120 g]
- 25 gramos de chile, verde
- 1 pieza de chile serrano [2 g]
- 3 tazas de lechuga [141 g]
- 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl mezclar la carne cocida deshebrada con la cebolla picada, el jitomate, el chile, la lechuga picada, cilantro, sal y la pimienta. Rectifica el sazón y decora con el aguacate en cubos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [527 g]	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	249 kcal	12 %
GRASA	2 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	10 mg	54 mg	18 %
SODIO	14 mg	75 mg	3 %
H. CARBONO	3 g	16 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	—