

ENSALDA PEPINO KETO

Ensalada de Pepino con queso de cabra

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 1 ración individual de queso de cabra, semicurado (50 g)
- 60 gramos de aguacate, crudo
- 1 unidad mediana de limón, crudo (185 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar los pepinos en dados pequeños. Cortar en pequeños trocitos el queso de cabra y el medio aguacate. Preferiblemente que el aguacate no sea muy maduro para que queden trocitos enteros de aguacate. Mezclar todo con 1 limón exprimido

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (364 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	24 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	3 g	11 g	54 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	83 mg	301 mg	13 %