Beatriz Ocaña Navarro
Dietista-Nutricionista · ARA00390

ENSALADA DE COLIFLOR CASERA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada sopera de mostaza (20 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 150 gramos de coliflor, hervida
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar la coliflor cocida en cogollo.
2º Trocear el resto de los ingredientes.
3º Añadir el resto de ingredientes en un bol y mezclar bien.
4º Salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (401 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	37 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	168 mg	675 mg	28 %