

ENSALADA DE ESCAROLA CON GRANADA

Ensalada de escarola con granada y ajo

 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 ración individual de escarola, cruda [90 g]
- 1 cucharada sopera de granada, cruda [180 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana [15 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclamos el ajo picado con el aceite y el vinagre de manzana, mejor si dejamos reposar 30 min.
- 2º Cortar y lavar la escarola. Escurrir bien
- 3º En un bol, mezclar la escarola con la granada y añadir la mezcla de ajo, aceite y vinagre.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	8 g	3 %
AZÚCARES	8 g	9 %
GRASA	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 %
SODIO	10 mg	0 %