

ENSALADA PRIMAVERA

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de papa cocida [136 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 40 gramos de maiz, choclo - 1 cda sopera
- 30 gramos de arveja, semilla, fresca, cruda - 1 cda sopera
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir la papa y la zanahoria. Dejar enfriar. Mezclar con los demás ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [318 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	259 kcal	13 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	22 mg	70 mg	3 %
H. CARBONO	14 g	44 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	-