



ENSALADA DE ZANAHORIA

Un acompañante fácil y diferente para variar de la clásica ensalada de lechuga.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de zanahoria, cruda [260 g]
- 1/4 cucharada de postre de sal común [1 g]
- 1 cucharada de café de aceite de sésamo [2 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1/2 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [7 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de postre de mostaza [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ralla la zanahoria o córtala en tiras finas con un pelador.
- 2º En un bol mezcla la zanahoria con todos los ingredientes y remueve bien. Puedes preparar para varios días y guardar en un tupper de cristal en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [238 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	170 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	7 %
H. CARBONO	9 g	22 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
SODIO	308 mg	732 mg	30 %