

Carla Gausachs Prats

Técnico Superior en Dietética



ENSALADA DE ZANAHORIA

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

10 minutos

U 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 % |