



ENSALADA CON TOMATE, FRUTOS SECOS Y MANZANA

Una forma refrescante de acompañamiento vegetal para comidas y cenas

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo
- 1/2 unidad mediana de manzana, variedad según preferencias, cruda [90 g]
- 3 nueces sin cáscara [o 6 mitades]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara la vinagreta con aceite, miel y vinagre en una fuente.
- 2º Trocea la lechuga, el tomate, la manzana y las nueces y añade al bol con la vinagreta, mezclando bien para que se integre todo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [211 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	208 kcal	10 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	8 g	16 g	6 %
AZÚCARES	5 g	10 g	11 %
GRASA	7 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	12 mg	26 mg	1 %