



ENSALADA DE BRÓCOLI, MANZANA Y JAMÓN CRUJIENTE

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de miel [4 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 2 lonchas de jamón curado, sin grasa [36 g]
- 50 gramos de manzana, con piel, cruda
- 100 gramos de brécol, crudo
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el brocoli durante 1 minuto y enfriar bajo el grifo del agua.
- 2º Escurrir el brocoli y reservar.
- 3º En un bol, añadir el resto de los ingredientes y mezclar bien.
- 4º Preparar la vinagreta con el vinagre, miel y aceite de oliva.
- 5º Salpimentar al gusto y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [217 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	27 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AZÚCARES	6 g	14 g	15 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	387 mg	839 mg	35 %