



## ENSALADA DE VERDURAS CON SALSA DE NUEZ DE LA INDIA

 10 minutos 2 horas y 45 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gramos de nuez de la india sin sal
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 200 gramos de zanahoria picada cruda
- 200 gramos de calabacita alargada cruda
- 200 gramos de pimiento fresco
- 30 gramos de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [186 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	267 kcal	13 %
GRASA	11 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	40 mg	74 mg	3 %
H. CARBONO	8 g	15 g	5 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	-