



ENSALADA VERDE CON ADEREZO DE JAMAICA

 15 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de cacahuete tostado
- 3 tazas de lechuga (141 g)
- 1 taza de espinaca cruda picada (60 g)
- 150 gramos de jitomate cereza o cherry
- 1 pieza de aguacate hass (176 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [95 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	86 kcal	4 %
GRASA	8 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	72 mg	69 mg	3 %
H. CARBONO	5 g	5 g	2 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	–