



CITRUS SALAD WITH MINT VINAIGRETTE

 20 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de arúgula
- 100 gramos de queso ricotta los portales® o 100 gramos de queso panela o 100 gramos de requesón promedio
- 100 gramos de pistache
- 50 gramos de granada chica o 1 taza de fruta picada [140 g]
- 3 piezas de naranja [363 g], pelada
- 1 pieza de toronja [246 g], pelada
- 10 gramos de menta, picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [249 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	260 kcal	13 %
GRASA	6 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	93 mg	231 mg	10 %
H. CARBONO	9 g	23 g	8 %
AZÚCARES	4 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	-