



## ENSALADA FRESCA CON ADEREZO DE PEPINO

 5 minutos 10 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 7 tazas de lechuga [329 g]
- 3 piezas de naranja [363 g] ○ 3 piezas de mandarina [270 g] ○ 2 piezas de toronja [492 g]
- 500 gramos de queso panela ○ 500 gramos de queso fresco de cabra ○ 500 gramos de queso ricotta los portales®
- 3 piezas de manzana [414 g] ○ 3 piezas de pera [570 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º \*Sin aderezo\*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [244 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	177 kcal	9 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	3 mg	7 mg	2 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	8 g	20 g	7 %
AZÚCARES	4 g	10 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	–