



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] o 3 piezas de mandarina [270 g] o 2 piezas de toronja [492 g]
- 500 gramos de queso panela o 300 gramos de queso fresco de cabra o 800 gramos de queso ricotta los portales®
- 3 piezas de manzana [414 g] o 2 piezas de pera [380 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Sin aderezo*

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [236 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	165 kcal	8 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	2 mg	4 mg	1 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	8 g	18 g	6 %
AZÚCARES	4 g	9 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	–