



## ENSALADA DE VEGETALES

 5 minutos 5 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 250 gramos de col cortada en trozos regulares
- 1/2 taza de zanahoria cortada en trozos de 4 cm [60 g]
- 50 gramos de manzana granny cortada en trozos de 4 cm
- 50 gramos de pimiento verde en trozos de 4 cm o 50 gramos de pimiento rojo en trozos de 4 cm
- 50 gramos de cebolla morada en trozos
- 8 - 10 ramitas de perejil fresco [solo las hojas]
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo [1 g]
- 4 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen [20 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [127 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	82 kcal	4 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	230 mg	291 mg	12 %
H. CARBONO	7 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	-