



ENSALADA MIXTA

 20 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 8 tazas de lechuga [376 g]
- 16 piezas de espárragos a la plancha [240 g]
- 4 tazas de zanahoria rallada cruda [440 g]
- 1 taza de pepino con cáscara rebanado [104 g]
- 4 cucharaditas de vinagre balsámico [20 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava la lechuga, desinfecta y corta en trozos pequeños. Escurre muy bien la lechuga.
- 2º En un platón acomoda la lechuga, los espárragos, los pepinos, y las zanahorias.
- 3º Salpimienta y baña con el vinagre.
- 4º Salpimienta y baña con el vinagre.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [146 g]	% DDR
ENERGÍA	28 kcal	41 kcal	2 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	100 mg	145 mg	6 %
H. CARBONO	5 g	8 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	–