



ENSALADA DE FRIJOLES CANNELLIN

 5 minutos 10 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de jitomate cherry, en mitades
- 150 gramos de arúgula o 150 gramos de berro crudo o 150 gramos de verdolaga cruda limpia o 150 gramos de espinaca cruda picada
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico (75 g), en cubos (1-2 cm)
- 2 piezas de aguacate hass (352 g), en cubos (1-2 cm)
- 100 gramos de cebolla morada, en mitades
- 5 hojas de perejil fresco
- 30 gramos de aceite de oliva
- 50 gramos de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo (1 g)
- 20 gramos de piñón, tostados

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [269 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	221 kcal	11 %
GRASA	7 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	220 mg	593 mg	25 %
H. CARBONO	4 g	12 g	4 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	-