



5-SECOND TRAFFIC LIGHT SALAD

 5 minutos 5 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de zanahoria picada cruda
- 200 gramos de pimiento rojo crudo chico
- 200 gramos de brócoli crudo
- 150 gramos de manzana
- 25 gramos de aceite de oliva
- 20 gramos de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1.5 cucharaditas de mostaza dijón [8 g]
- 1 cucharadita de miel [7 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [136 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	87 kcal	4 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	297 mg	404 mg	17 %
H. CARBONO	8 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	-