



ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, RABANITO Y ZANAHORIA

Los vegetales pueden variar según gustos y disponibilidad.

 1 porción

INGREDIENTES

- Medio pepino
- 3 rabanitos
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 plato pequeño de lechuga u otra hoja verde a elección.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar. Picar los vegetales. Colocar en un recipiente y condimentar a gusto con aceite, limón, vinagre...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [240 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	108 kcal	5 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—