

**ENSALADA DE CHAUCHA, PEPINO, CEBOLLA Y MORRÓN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 30 gramos de morrón rojo
- 30 gramos de chauchas hervidas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar los vegetales.
- 2º Colocar en un recipiente y condimentar a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (165 g)	% DDR
ENERGÍA	25 kcal	42 kcal	2 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	6 mg	0 %
H. CARBONO	4 g	7 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—