



ENSALADA DE LECHUGA, REPOLLO, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA, RABANITO Y ALMENDRAS

vitaminas y minerales a full

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 puñado de lechuga
- 1 puñado de repollo
- 1 tomate mediano o 1 taza de cherrys
- 1/2 zanahoria
- 1 rabanito
- 1/2 pepino
- 5 almendras
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de aceto balsámico
- 1 pizca de ajo en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Obvio lavar bien los vegetales antes de consumirlos.
- 2º Cortar la lechuga así es más fácil de comer, lo mismo con el repollo.
- 3º Cortar también el tomate, el rabanito, el pepino y rallar la zanahoria.
- 4º Poner todos los vegetales en un bol y por último agregar las almendras (pueden ser tostadas como no, y pueden ir enteras como cortadas).
- 5º Para la vinagreta en un recipiente chico mezclar el aceto balsámico, la mostaza, el ajo en polvo, sal y pimienta a gusto y la cucharadita de oliva. Mezclar enérgicamente hasta formar la vinagreta.
- 6º Antes de comer la ensalada agregar la vinagreta, y ensalada lista.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [388 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	202 kcal	10 %
GRASA	3 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	75 mg	291 mg	12 %
H. CARBONO	4 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	—