



ENSALADA COLESLAW

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 puñado de repollo blanco
- 1 puñado de repollo colorado
- 1/2 zanahoria
- 1 cucharada sopera de queso untable descremado/yogur natural sin endulzar (30g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de aceto balsámico

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el repollo colorado, el repollo blanco y la zanahoria bien finitos.
- 2º Para darle untuosidad mezclar la cucharada de queso untable descremado con la cucharada de aceite de oliva, la cucharada de aceto y condimentos a gusto (ej: ajo en polvo, pimienta, sal, jugo de limón).
- 3º Unir todos los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (291 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	172 kcal	9 %
GRASA	4 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	21 mg	60 mg	3 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	—