



ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA

Ensalada fresca, fácil y rápida de hacer.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de lechuga (35 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Higienizar correctamente las verduras.
- 2º Cortar el tomate en rodajas junto con la cebolla para agregar al plato de lechuga
- 3º Condimentar a gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	21 kcal	32 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	11 mg	17 mg	1 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—