






**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
Ensalada fresca de lechuga, tomate y pepino.

 5 minutos  
 5 minutos  
 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 1 guarnición de lechuga [35 g]
- 1/2 unidad mediana de pepino [100 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien y picar los vegetales.
- 2º Poner todos los ingredientes en una ensaladera condimentar y servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [210 g]	% DDR
ENERGÍA	15 kcal	32 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	10 mg	20 mg	1 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—