nutrium

Eliana Sommario
Nutricionista · MN9985

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	–