



ENSALADA DE REPOLLO MORADO, ZANAHORIA Y VERDEO

Refrescante ensalada roja que decorará la mitad de tu plato.

 25 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de repollo morado, fresco, crudo
- 100 gramos de zanahoria, raíz, pelada, fresca
- 50 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar el repollo y cortarlo en tiritas
- 2º Pelar la zanahoria y rallarla
- 3º Lavar y picar la cebollita de verdeo
- 4º Mezcla los ingredientes en una ensaladera y condimentar a gusto
- 5º Se puede comer de inmediato, pero es mejor si se deja en la heladera durante unas horas, o de un día para otro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	10 kcal	26 kcal	1 %
GRASA	—	—	—
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	14 mg	35 mg	1 %
H. CARBONO	6 g	16 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	2 g	4 g	—