


**ENSALADA DE FRUTOS ROJOS Y NUEZ** 10 minutos  
 10 minutos  
 4 porciones**INGREDIENTES**

- 3 tazas de lechuga [141 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arandano [20 g]
- 1 taza de fresa rebanada [166 g]
- 3/4 taza de blueberries [109 g]
- 1 taza de zarzamora [150 g]
- 100 gramos de aderezo balsámico y miel
- 5 cucharadas de ajonjolí tostado [13 g]
- 1 taza de nuez acaramelada [16 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Lavar y desinfectar todo
- 2º Colocar la lechuga agregar todos los ingredientes frescos
- 3º Colocar el aderezo balsámico y ajonjolí al gusto
- 4º Por ultimo la nuez

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [175 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	130 kcal	6 %
GRASA	5 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	16 mg	28 mg	1 %
H. CARBONO	9 g	15 g	5 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—