

**ENSALADA MIX DE VERDES + MANDARINA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de mandarina, cruda [70 g]
- Mix de lechuga morada + lechuga verde + verde adicional a elección [rúcula, ó espinaca]
- 1 cucharada de semilla de girasol ó alguna semilla a elección.
- 1/4 taza de jugo de de limón, miel, mostaza y sal, aceto.
- 5 piezas de aceituna negra sin hueso [25 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Mezclar las espinacas, las mandarinas, la cebolla y las aceitunas en una ensaladera. aderezar con el resto de los condimentos, y a disfrutar una ensalada super fresca!

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [459 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	227 kcal	11 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	1 mg	4 mg	1 %
SODIO	131 mg	602 mg	25 %
H. CARBONO	7 g	33 g	11 %
AZÚCARES	2 g	10 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	-