

**ENSALADA DE FRUTILLAS Y VERDES-** 1 porción**INGREDIENTES**

- 12 frutillas
- 150 gramos de cebolla morada rebanada
- 2 atados de rucula
- Espinaca, ó lechuga ó kale [para vegetarianos/veganos]
- 6 piezas de nuez

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Primero armá el dressing con: Aceto 3 cucharadas, aceite 2 cucharadas de oliva pref. , medio limon exprimido, mostaza. sal y pmienta,

2º Luego corta de manera rústica todo lo mencionado en el detalle anterior. mezcla y disfrutalo!

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [406 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	260 kcal	13 %
GRASA	4 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	9 mg	38 mg	2 %
H. CARBONO	6 g	26 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	-