

ENSALADA CETO GRANDE

Ensalada cetosis grande

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de ensalada brotes tiernos Hacendado
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g] o 60 gramos de espinaca, cruda
- 2 latas redondas grandes de atún, enlatado en aceite, escurrido [130 g]
- 80 gramos de aguacate
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 2 lonchas de jamón cocido, extra [60 g] o 50 gramos de queso feta
- 20 gramos de cebolla
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [27 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl grande mezcla los ingredientes, añade sal y vinagre/limón para aliñar y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [500 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	697 kcal	35 %
PROTEÍNA	9 g	45 g	90 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	53 g	76 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	54 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	132 mg	661 mg	28 %