

**PICADILLO DE VERANO SIN HUEVO\*** 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 100 gramos de pepino
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- vinagre al gusto
- aceite y sal al gusto
- 1 cucharada de postre de comino [2 g] [opcional]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla.
- 2º Mezclar y condimentar con el aceite, vinagre, la sal y el comino [opcional]

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [251 g]	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	9 mg	23 mg	1 %