

ENSALADA DE RÚCULA, MELÓN Y TOMATES CHERRY

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Ración de rúcula [100 g]
- 1 tajada mediana de melón, crudo [225 g]
- 1 Ración de tomate cherry [225 g] o 250 gramos de tomate
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta los tomates Cherry por la mitad y el melón a dados.
- 2º Añádelos en un bol junto con la rúcula, la cantidad de aceite indicada, vinagre y sal [ojo con la cantidad de sal si padeces hipertensión arterial]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [480 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	13 %
H. CARBONO	4 g	17 g	7 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	4 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	15 mg	72 mg	3 %