

## ENSALADA DE TOMATE SENCILLA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 1 cucharada soperas de vinagre [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el tomate en rodajas finas, añadiéndolo a un plato, bol o ensaladera.
- 2º Aliñar el tomate con la cantidad de aceite pautada, pudiendo usar más o menos vinagre (al gusto), siempre que no sea vinagre de Módena o balsámico.
- 3º Añadir sal al gusto, ojo, si padeces de hipertensión arterial debes tener en cuenta que el consumo de sal ha de estar muy controlado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [274 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 76 kcal   | 209 kcal            | 10 %  |
| PROTEÍNA          | 1 g       | 2 g                 | 4 %   |
| H. CARBONO        | 3 g       | 9 g                 | 3 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | 0 %   |
| GRASA             | 7 g       | 18 g                | 26 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 13 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 11 %  |
| SODIO             | 17 mg     | 46 mg               | 2 %   |