



ENSALADA GRIEGA

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Medio pepino
- Un puñado de lechuga
- 1 tomate mediano
- 5 piezas de aceituna sin hueso [15 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 40gr Queso feta
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica el pepino y tomate.
- 2º Luego mezcla todos los ingredientes en un recipiente.
- 3º Agrega aceite de oliva y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [394 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	233 kcal	12 %
GRASA	4 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	183 mg	720 mg	30 %
H. CARBONO	4 g	16 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	—