



ENSALADA DE COL MORADA Y MANZANA

 15 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 tazas de col morada cruda picada (280 g)
- 2 piezas de manzana (276 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 4 cucharaditas de vinagre (20 g)
- Pimienta al gusto (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la col en tiras delgadas y la manzana en cuadros pequeños.
- 2º En un sartén agregar el aceite, la col, la manzana y el vinagre.
- 3º Cubrir y cocer a fuego medio hasta que la col esté cocida.
- 4º Agregar la pimienta antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (117 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	69 kcal	3 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	10 g	12 g	4 %
AZÚCARES	5 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—