



**ENSALADA VERDE CON SALSA DE LIMA** 20 minutos
 3 porciones**INGREDIENTES**

- 1 planta pequeña lechuga mantecosa
- 1 planta pequeña lechuga francesa
- 100 gramos de berro (hojas y tallo), fresco, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca o 2 bastones cebolla de verdeo
- 1 FRASCO individual de yogur descremado DAHI (200 g)
- 1 unidad mediana de lima, cruda (115 g)
- 4 cucharadas de almendras laminadas
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de postre de mostaza (13 g)
- 3 cucharas de postre de vinagre de vino blanco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las 2 clases de lechuga, escurrirlas para secarlas bien y trocearlas
- 2º Lavar los berros, escurrirlos y ponerlos en un cuenco con la lechuga
- 3º Lavar la cebollita y picarla muy bien. Preparar una salsa mezclando el yogur con la cebolleta picada, mostaza, vinagre, zumo de lima, sal y pimienta
- 4º Regar la ensalada con esta salsa y repartir las almendras por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (219 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	94 kcal	5 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	144 mg	315 mg	13 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—