



ENSALADA DE ANANÁ CON RABANITOS

 4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de rabanito, raíz, fresco, crudo
- 200 gramos de ananá, pulpa, fresco
- 300 gramos de tomate, fresco, crudo
- 60 gramos de brotes de alfalfa, hoja, fresca, cruda
- 3 cucharas de vinagre de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de ciboulette, crudo, picado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar los rabanitos, secarlos y cortarlos en rodajas.
- 2º Cortar la piña o ananá en dados. Lavar los tomates. Quitarles las semillas y cortarlos en dados.
- 3º Lavar y secar la alfalfa. Mezclar todo el un bol.
- 4º Preparar una salsa con el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta. Verterla sobre la ensalada y removerla.
- 5º Servir esparciendo el ciboulette picado encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	151 kcal	8 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	7 mg	0 %
H. CARBONO	7 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—