

ENSALADA WALDORF

 1 porción

INGREDIENTES

- Jugo de 2 limones
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 70 gramos de lechuga
- 1 tronco de apio, crudo [105 g]
- 10 gramos de nuez
- 1 manzana cortada en julianas [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar en rodajas las manzanas y preparar la vinagreta con el aceite, mostaza, jugo de limón+ especias
- 2º Lavar y cortar la lechuga y el apio y ir poniendo en una ensaladera.
- 3º Añadir todos los ingredientes y el aliño y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [312 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	257 kcal	13 %
GRASA	6 g	18 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	179 mg	559 mg	23 %
H. CARBONO	5 g	17 g	6 %
AZÚCARES	5 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—