

**ENSALADA DE CECINA, BROTES Y PAPAYA O MANGO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad mediana de lima, cruda [58 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 100 gramos de papaya, cruda o 100 gramos de mango, crudo
- 40 gramos de rúcula o 40 gramos de canonigos o 40 gramos de espinaca baby
- 50 gramos de cecina
- 3-4 tomatitos cherry
- 100 gramos de cottage

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Mezclar el zumo de lima con el vinagre y salpimentar. Reservar.
- 2º Lavar y escurrir bien los brotes que escogas, cortar el tomate y pelar la papaya o mango y cortar en cubos.
- 3º Poner todos los ingredientes en una ensaladera y mezclar bien. Añadir el fiambre picado y el cottage. Servir con el aliño.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [435 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 72 kcal   | 312 kcal            | 16 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 34 g                | 69 %  |
| H. CARBONO        | 4 g       | 18 g                | 7 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 11 g                | 12 %  |
| GRASA             | 2 g       | 10 g                | 14 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 4 g                 | 22 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 5 g                 | 20 %  |
| SODIO             | 303 mg    | 1320 mg             | 55 %  |