María Alejandra Perez

Nutricionista · MN8845

ENSALADA DE KALE

Ensalada de kale, maní, repollo, cebolla y pimiento verde

15 minutos15 minutos1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de col rizada, cruda
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada (58 g)
- 50 gramos de maní, semilla con piel, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 100 gramos de repollo blanco, hoja, fresco, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 10 gramos de vinagre de fruta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar bien las verduras, separar las hojas del kale, reservar los tallos para otra preparación
- 2º colocar en un bowl el kale con aceite de oliva,mezclar x 5 minutos hasta que ablande sus hojas,luego incorporar la cebolla ,repollo,pimiento finamente cortados
- 3º aderezar la ensalada y colocar el maní

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (363 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	452 kcal	23 %
GRASA	9 g	33 g	51 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	13 mg	1%
H. CARBONO	4 g	16 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	_
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	_