

ENSALADA DE KALE

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

🕒 15 minutos
🕒 15 minutos
🍴 1 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	—