



ENSALADA DE RÚCULA

ensalada de rúcula

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

INGREDIENTES

- 100 gramos de tomate, fresco, crudo
- 100 gramos de col repollo, cruda
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 100 gramos de rúcula
- 10 gramos de aceite de oliva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar bien las verduras
- 2º cortarlas en rodajas, estilo juliana
- 3º condimentar
- 4º condimentar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	3 %
GRASA	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	15 mg	1 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	—