

ENSALADA TROPICAL DE GAMBAS RYN

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de gamba, hervida
- 1 ración individual de lechuga (70 g)
- 100 gramos de tomate
- 50 gramos de aguacate
- 60 gramos de pepino
- 100 gramos de papaya, cruda o 100 gramos de mango, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- vinagre

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer las gambas si las has comprados crudas y péralas
- 2º añadir al resto de ingredientes y aliñar con sal aceite y vinagre

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [557 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	386 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	43 g	85 %
H. CARBONO	3 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	10 g	12 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	333 mg	1853 mg	77 %