

ENSALADA WALDORF (HPM)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de Yogur Plain sin grasa
- 1 cucharada de Jugo de Limón
- 1 cucharada (tbsp) de mostaza (20 g)
- 1 cucharada (tbsp) de aceite de oliva (9 g)
- 2 tazas de lechuga cortada en tiras (70 g)
- 1 Celery Cortado (105 g)
- ½ oz (14 mitades) Walnuts (14 g)
- 1 manzana pequeña (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar en rodajas las manzanas y preparar la vinagreta con el yogur, aceite, mostaza.
- 2º Añadir todos los ingredientes y el aliño y servir.
- 3º Lavar y cortar la lechuga y el celery y ir poniendo en una ensaladera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (327 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 69 kcal | 225 kcal | 11 % |
| GRASA | 5 g | 16 g | 25 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 10 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 135 mg | 442 mg | 18 % |
| H. CARBONO | 5 g | 15 g | 5 % |
| AZÚCARES | 4 g | 13 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 5 g | 20 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 4 g | — |