



ENSALADA VERDE PUERTORRIQUEÑA

Ensalada fresca para toda ocasión

10 minutos

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de Lechuga picadita (36 g)
- 3 rebanadas de Tomate (60 g)
- ¼ taza de Zanahorias ralladas (32 g)
- ¼ taza Cebolla Morada cortada en Tiritas (40 g)
- 1 cucharada (tbsp) de Bacon Bits, Meatless (7 g)
- 2 tbsps de walden Farms Sugar Free Italian Dressing (28 g) o 2 tbsps de vinaigrette Calorie Free, Walden Farms, Dressing (28 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar todos los ingredientes y mezclar en un bol
- 2º Añadir aderezos y tocineta justo antes de servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (203 g)	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	79 kcal	4 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	205 mg	416 mg	17 %
H. CARBONO	6 g	12 g	4 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	—