



COESLAW: ENSALADA DE COL Y MANZANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 50 gramos de manzana, variedad s/e, cruda
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 guarnición de col repollo, cruda [170 g]
- 50 gramos de yogur griego

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el aliño mezclando el yogur, mostaza, aceite de oliva, sal y pimienta.
- 2º Cortar toda la verdura en juliana y agregar a una ensaladera y añadir el aliño.
- 3º Servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [340 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AZÚCARES	4 g	13 g	15 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	132 mg	448 mg	19 %