

ENSALADA DE ARROZ Y MANGO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 50 gramos de mango, crudo
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 50 gramos de arroz integral, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el arroz, escurrir bien y añadir a un bol.
- 2º Añadir el resto de los ingredientes troceados.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [369 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	11 g	40 g	15 %
AZÚCARES	3 g	10 g	12 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	7 mg	25 mg	1 %