



ENSALADA BASE 2

 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g] o 1 ración individual de escarola, cruda [90 g]
- 5 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [15 g]
- 100 gramos de pepino, crudo
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 15 gramos de mayonesa casera

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y cortar las hojas y el resto de hortalizas
- 2º Añadir en un bol con aceitunas, huevo duro picado y la lata de atún escurrida.
- 3º Aliñar con la cucharada de mahonesa casera y mezclar bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	45 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	209 mg	627 mg	26 %