

ENSALADA VERDE FODMAP

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 10 gramos de aceituna verde, en salmuera

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia y corta todas las verduras. Añadirlas en un bol y mezclar bien.
- 2º Salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [298 g]	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	115 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	78 mg	232 mg	10 %