

ENSALADA DE PERA, MANZANA Y AGUACATE

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga, cruda (70 g)
- 1 unidad pequeña de manzana, variedad s/e, cruda (150 g)
- 1 unidad pequeña de pera, sin piel, cruda (130 g)
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva (13 g)
- 100 gramos de limón, zumo, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpia y seca las hojas de lechuga y disponlas en un plato
- 2º Corta las frutas (pera, manzana y aguacate) a medias lunas. Rocíalas con zumo de limón
- 3º Sirve encima de la cama de lechuga y aliña con la vinagreta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	3 g	4 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
SODIO	17 mg	1 %