

ENSALADA DE FRESONES

INGREDIENTES

- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 1 porción ensalada de col lombarda, cruda [50 g]
- 30 gramos de fresón, crudo
- 2 unidades de anchoas, en aceite, lata [8 g]
- 10 gramos de limón, zumo, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar todas las hojas de las verduras y disponerlas en una fuente
- 2º Cortar los fresones a cuartos y añadirlos a la ensalada
- 3º Hacer una salsa con aceite de oliva, anchoas picadas y un poco de limón. Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	30 kcal	1 %
PROTEÍNA	2 g	5 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
SODIO	231 mg	10 %