



ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

Una forma saludable de introducir vegetales crudos en tu alimentación

 5 minutos
 5 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades de tomate crudo [200 g]
- 1 taza de lechuga [47 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las hojas de lechuga [yo las paso por el escurridor de lechugas y quedan completamente secas, es importante para que queden crujientes]
- 2º Lavar el tomate y la zanahoria, cortar en trozos el tomate, pelar la zanahoria y rallar.
- 3º Poner todos los ingredientes en una ensaladera y si es para llevar a la oficina poner en una tupper. NO condimentar si es para llevar al trabajo, sino quedara muy blanda la lechuga y el tomate tomará feo sabor. Preparar en un tupper pequeño una mezcla de aceite de oliva, vinagre y sal. Al día siguiente abrir el tupper, condimentar la ensalada y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	104 kcal	5 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	28 mg	71 mg	3 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	4 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—