

ENSALADA BÁSICA

Ensalada para acompañar todas tus comidas y cenas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga [70 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 3 unidades sin cáscara de nuez [15 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 20 gramos de cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada de postre de vinagre balsámico [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes en un bol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	330 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	33 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	220 mg	590 mg	25 %