

ENSALADA VICTORIA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga (70 g)
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata (20 g)
- 30 gramos de cebolla
- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)
- 1 cucharada sopera de zanahoria, en conserva (15 g)
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 cucharada de postre de vinagre balsámico (5 g) o 5 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada de postre de mostaza (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Emulsionar los ingredientes de la vinagreta (aceite, mostaza, vinagre o limón y miel)
- 2º Preparar resto de ingredientes en un bol y aliñar con la vinagreta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (254 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	8 g	20 g	8 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	10 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	160 mg	406 mg	17 %