

## CARPACHO DE TOMATE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo (260 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal yodada (6 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar el tomate, cortar en rodajas finas y distribuir las sobre un plato llano grande.
- 2º picar el ajo y el perejil y mezclar con el aceite.
- 3º picar el ajo y
- 4º echar la mezcla de ajo, perejil y aceite sobre el tomate.
- 5º echar la mezcla de ajo, perejil y aceite sobre el tomate.
- 6º sazonar con sal

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (264 g)	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	101 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	4 g	9 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	901 mg	2376 mg	99 %