

ENSALADA PROBIÓTICA CON HUEVO Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga [70 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 15 gramos de remolacha, en conserva
- 1 cucharada sopera de zanahoria, en conserva [15 g]
- 5 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva [15 g]
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva [13 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes en un bol y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [296 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	285 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	4 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	7 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	136 mg	403 mg	17 %