

ENSALADA PARA ACOMPAÑAR OTROS PLATOS.

Ensalada que va a completar una comida o cena para aportar equilibrio con vegetales.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga u hojas al gusto [70 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 50 gramos de remolacha, en conserva
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes y aliñar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [277 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	7 %
H. CARBONO	5 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	50 mg	139 mg	6 %