

ENSALADA PARA ACOMPAÑAR OTROS PLATOS. (SIN AGUACATE)

 1 porción

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

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 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata (20 g)
- 1 cucharada sopera de zanahoria, en conserva (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes y aliñar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (235 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	5 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	79 mg	185 mg	8 %