

## ENSALADA MIXTA

Ensalada con huevo duro, espárragos blancos, tomate, cebolla, maíz, remolacha y atún.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga (70 g)
- 2 unidades de espárrago blanco, en conserva (40 g)
- 1 lata redonda pequeña, escurrido de atún, al natural (50 g)
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 20 gramos de cebolla
- 20 gramos de remolacha, en conserva
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata (20 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido duro (65 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar y mezclar todos los ingredientes.
- 2º Aliñar al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (335 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 84 kcal   | 282 kcal            | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 23 g                | 45 %  |
| H. CARBONO        | 3 g       | 10 g                | 4 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 2 g                 | 2 %   |
| GRASA             | 5 g       | 17 g                | 24 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 17 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 13 %  |
| SODIO             | 162 mg    | 544 mg              | 23 %  |