

TOMATE, ACEITE Y SAL

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 1 pizca de sal yodada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saca el tomate de la nevera media hora antes para que tenga más sabor.
- 2º Trocea el tomate y añade un chorrito de aceite y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [136 g]	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	303 mg	412 mg	17 %