



## ENSALADA MEDITERRANEA.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 feta de jamón crudo, sin grasa [18 g]
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva [125 g]
- 60 gramos de naranja, cruda
- 1 unidad de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y cortar todos los ingredientes.
- 2º Aliñar y disponer en una ensaladera.
- 3º Servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [323 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	166 kcal	8 %
GRASA	3 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	3 mg	11 mg	4 %
SODIO	327 mg	1058 mg	44 %
H. CARBONO	2 g	7 g	2 %
AZÚCARES	2 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	—