

ENSALADA DE AGUACATE, MELVA Y TOMATE

Ensalada con tomate, aguacate y melva

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 80 gramos de melva en aceite de oliva 80g
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Primero cortar el tomate, el medio aguacate y añadir la melva

2º Añadir un chorrean pequeño de aceite oliva Virgen extra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	285 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	22 g	43 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	9 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	8 mg	17 mg	1 %