

**ENSALADA CON PEPINO Y TOMATE** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 porción ensalada de berro, crudo [30 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Lavar y cortar el pepino y tomate al gusto con el canónigo o berro

2º Aliñar y servir en una ensaladera.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [309 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	131 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	140 mg	432 mg	18 %