

**ENSALADA DE CANÓNIGO, CEBOLLA, TOMATE Y QUESO FRESCO**  1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [63 g]
- 1 porción ensalada de berro, crudo [30 g] [canónigo]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavar y cortar los tomates y disponer todo en una ensaladera.

2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [228 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	164 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	19 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	104 mg	236 mg	10 %