



ENSALADA DE FRESAS, CANÓNIGO Y QUESO FRESCO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 ración individual de fresón, crudo [140 g]
- 1 taza de berro crudo [34 g]
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [63 g]
- 2 cucharaditas de viangre de manzana [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y picar todos los ingredientes.
- 2º En un bol añadir los ingredientes y mezclar bien.
- 3º Salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [244 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	183 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	83 mg	203 mg	8 %