

**ENSALADA MIXTA 2 SIN TOMATE** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]
- 1 ración individual de lechuga [70 g] iceberg

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocer el huevo y reservar.
- 2º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y el atún desmigado.
- 3º Aliñar y servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [289 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 104 kcal  | 301 kcal            | 15 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 20 g                | 40 %  |
| H. CARBONO        | 4 g       | 11 g                | 4 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 10 g                | 11 %  |
| GRASA             | 7 g       | 19 g                | 27 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 17 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 15 %  |
| SODIO             | 94 mg     | 273 mg              | 11 %  |