



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 %