



ENSALADA MIXTA BÁSICA

Ensalada como entrante para todas las comidas, para compartir con otra persona

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]bote ya picadito también se puede utilizar
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y el atún desmigado.

2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [135 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	80 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	5 g	7 g	3 %
AZÚCARES	5 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
SODIO	30 mg	40 mg	2 %