



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 %