

ENSALADA DE FRUTA DESHIDRATADA, QUESO FRESCO Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de fruta deshidratada mercadona [40 g]
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [63 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 ración individual de canonigos [90 g] o 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º mezclar los ingredientes en un bol y sazonar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	21 %
H. CARBONO	14 g	32 g	12 %
AZÚCARES	8 g	17 g	19 %
GRASA	8 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	92 mg	212 mg	9 %