



## ENSALADA FRESCA DE REMOLACHA, QUESO FRESCO, ZANAHORIA Y HUEVO

foto de: de Racool\_studio en Freepik

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 guarnición de canonigos [45 g]
- 70 gramos de remolacha, en conserva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [63 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner en un bol todo y mezclar aderezar al gusto menos el aceite de oliva

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	171 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	28 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	159 mg	339 mg	14 %