



## ENSALADA DE LECHUGA, COL LOMBARDA, MAÍZ, MANZANA Y QUESO FRESCO

 1 porción

### INGREDIENTES

- Plato pequeño de lechuga
- Medio plato pequeño de col lombarda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- vinagre [opcional]
- Media lata de maíz
- Media tarrina de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 1/2 unidad pequeña de manzana Golden, sin piel, cruda [75 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Incluir todos los ingredientes en un recipiente y mezclar
- 2º picar las nueces o trocear y la manzana en cuadraditos

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	249 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	16 %
H. CARBONO	9 g	24 g	9 %
AZÚCARES	6 g	16 g	18 %
GRASA	5 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	94 mg	240 mg	10 %