Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

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 %