



ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA, QUESO FRESCO Y PAVO

 0.9 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1 tarrina individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [70 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 lonchas de pavo, fiambre [60 g]
- 3 rodajas medianas de piña, enlatada en su jugo [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Juntar todos los ingredientes, trocearlos y mezclarlos en un bol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOL [374 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	43 %
H. CARBONO	6 g	24 g	9 %
AZÚCARES	6 g	23 g	26 %
GRASA	7 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	52 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	247 mg	924 mg	39 %