



RODAJAS DE TOMATE ALIÑADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo (150 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharada sopera de ajo, en polvo (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y partir el tomate.
- 2º Aliñar con aceite de oliva virgen extra, sal, perejil u orégano y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (162 g)	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	7 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
SODIO	20 mg	32 mg	1 %