



ENSALADA CON ANACARDOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de escarola, cruda [45 g] o 1 guarnición de canonigos [45 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 30 gramos de anacardo, crudo
- 15 Arándanos de arándanos deshidratados mercadona [12 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partir las hojas en trozos pequeños y enjuagar durante unos minutos con desinfectante alimentario solo unas gotas
- 2º Cortar el tomate en cuadraditos y añadir todo en un bol, exprimir el jugo del medio limón y añadir el aceite de oliva con una pizca de sal y pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [231 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	15 %
H. CARBONO	10 g	23 g	9 %
AZÚCARES	5 g	12 g	13 %
GRASA	8 g	19 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	12 mg	28 mg	1 %