



PICADILLO DE TOMATE, PEPINO Y CEBOLLA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1/4 de cebolla blanca o morada
- 2 cucharadas soperas de vinagre (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el tomate a dados y el pepino a rodajas. Condimenta al gusto y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (179 g)	% DDR
ENERGÍA	30 kcal	54 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	11 mg	20 mg	1 %