



ENSALADA (TOMATE, PEPINO, ACEITUNAS, CEBOLLA, LECHUGA...)

 1 porción

INGREDIENTES

- Lechuga
- 1/2 unidad pequeña de cebolla
- 1 puñado de aceitunas
- 1 unidad canario de tomate
- Pepino
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- Vinagre
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar las verduras.
- 2º Aliñar la ensalada con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal.
- 3º Aliñar la ensalada con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [209 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	123 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	203 mg	426 mg	18 %