



ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA ROJA Y PEPINO

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/4 - 1/2 cebolla roja
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 pizca de sal
- Hierbas provenzales
- Rodajas de pepino

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta el tomate y el pepino en rodajas. Pon las rodajas en un plato.
- 2º Corta la cebolla y colócala por encima del tomate.
- 3º Aliña con aceite y sal.
- 4º *Opcional: agrega otros ingredientes como: bonito, tofu, queso fresco...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	77 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	2 g	3 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
SODIO	298 mg	403 mg	17 %