



ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y CEBOLLA

 1 porción

INGREDIENTES

- Tomate
- 1 unidad mediana de aguacate  5 unidades sin cáscara de nuez, cruda
- Cebolla morada/dulce
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- Vinagre
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el tomate. Corta la cebolla. Pela y corta el aguacate [puedes sustituirlo por frutos secos, por ejemplo]. Aliña a tu gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (177 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	228 mg	404 mg	17 %