



TOMATE ALIÑADO

Clásica ensalada de tomate aliñada con hierbas y aceite

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidades medianas de tomate maduro, crudo [280 g]
- 1 cucharadita de orégano / albahaca / perejil [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y partir el tomate.
- 2º Aliñar con aceite de oliva y sal y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [277 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	142 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	17 mg	47 mg	2 %