



ENSALADA TROPICAL

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de lechuga, cruda
- 7 unidades de tomates cherry [105 g]  1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 150 gramos de piña  150 gramos de mango, crudo
- 1 unidad mediana de manzana [180 g]  2 unidades medianas de kiwi [220 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se cortan en trocitos todos los ingredientes. Se mete todo en un bol mediano y se mezcla.
- 2º Se hace el aliño con aceite y vinagre, u otras especias y hierbas que se quieran [también puede ponerse salsa de soja]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [534 g]	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	8 g	43 g	16 %
AZÚCARES	2 g	13 g	14 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
SODIO	8 mg	44 mg	2 %