



ENSALADA MIXTA (SIN CEBOLLA)

Ensalada de entrante o guarnición

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]bote ya picadito también se puede utilizar
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bol añadir todos los ingredientes troceados.

2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	67 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	4 g	4 g	2 %
AZÚCARES	4 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	6 %
SODIO	36 mg	36 mg	2 %