



ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, QUESO FRESCO Y PIPAS [0,5P-0,5HC-1G]

Ensaladas

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 tomate pequeño
- 1 Pepino
- vinagre [opcional]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [63 g]
- 1 cucharada sopera de pipas de girasol, sin sal [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta en cubos pequeños el tomate y el pepino.
- 2º Añade aceite de oliva virgen extra y acompaña con unas aceitunas negras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [330 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	226 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	27 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	72 mg	237 mg	10 %