



ENSALADA MIXTA COMPLETA SIN QUESO (2P-0,5HC-2G)

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de vinagre (5 g)
- 1 unidad de espárrago blanco, en conserva (20 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 ración individual de lechuga, cruda (70 g) o 1 ración individual de canonigos (90 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, hervido duro (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el huevo y reservar.
- 2º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y el atún desmigado.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (618 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	462 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	47 g	94 %
H. CARBONO	2 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	15 g	16 %
GRASA	4 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	121 mg	745 mg	31 %