



ENSALADA MIXTA COMPLETA [2P-0,5HC-2P]

 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]
- 20 gramos de pepino, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 120 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, hervido duro [130 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 [557 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	483 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	49 g	97 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	4 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	143 mg	794 mg	33 %