



ENSALADA VARIADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 plato hondo de lechuga / espinacas / canónigos / escarola / rúcula / endibia
- 1/2 pepino mediano
- 1/2 cebolla pequeña
- 2 cucharadas soperas de maíz
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada soperas de AOVE
- Vinagre / sal / especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el pepino y la cebolla, y colocar en un plato/ensaladera junto con los demás ingredientes.
- 2º Aliñar con el AOVE y demás condimentos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [365 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	166 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	7 %
H. CARBONO	4 g	14 g	6 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	41 mg	149 mg	6 %