



ENSALADA DE BROTES TIERNOS CON TOMATE

Ensalada fresca, de facil acceso y rápida de hacer.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 5 gramos de aceite de Oliva Extra Virgen
- 1 ración individual de brotes tiernos[70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Higienizar correctamente las verduras.
- 2º Cortar y pelar el tomate en rodajas para agregar al plato de brotes tiernos.
- 3º Agregarle las cucharadas de aceite y una pizca de sal y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (10 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	4 kcal	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
H. CARBONO	3 g	0 g	0 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	3 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	0 %
SODIO	14 mg	1 mg	0 %