



ENSALADA DE CANÓNIGO Y PEPINO

 1 porción

INGREDIENTES

- Plato mediano de canonigos
- Medio pepino
- Vinagre
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pon en un plato los canonigos y el pepino en rodajas. Adereza con sal, aceite y vinagre. Mueve para mezclar y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (130 g)	% DDR
ENERGÍA	47 kcal	61 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	4 mg	5 mg	0 %