



ENSALADA DE CANÓNICOS, TOMATE, PEPINO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 100 gramos de lechuga, cruda
- 100 gramos de pepino

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol añadir todos los ingredientes troceados.
- 2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [340 g]	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	7 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	14 mg	49 mg	2 %