



ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, QUESO MOZZARELLA-

Ensaladas

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Pepino
- vinagre [opcional]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad comercial de queso mozzarella [125 g]
- 1 ración individual de rúcula [90 g] o lechuga

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta las hortalizas. Mezcla con el resto de ingredientes
- 2º Añade aceite de oliva virgen extra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [330 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	51 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	3 g	11 g	55 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	139 mg	460 mg	19 %