

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Plato fresco, nutritivo y delicioso! Dieta Mediterráneo en estado puro!

 10 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de aceituna negra, en salmuera
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 150 gramos de canonigos
- 15 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 2 gramos de pimienta, seca, molida
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 70 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tazón grande, combina los tomates cherry, la cebolla, el pepino, las aceitunas negras y el queso fresco.
- 2º Agrega los canónigos y mezcla suavemente.
- 3º Rocía con aceite de oliva virgen extra y jugo de limón fresco.
- 4º Sazona con sal y pimienta.
- 5º Mezcla nuevamente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien combinados
- 6º Sirve y disfruta de esta deliciosa ensalada mediterránea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (317 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	415 mg	1317 mg	55 %