

**ENSALADA MIXTA COMPLETA** 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de postre de vinagre [5 g]
- 1 unidad de espárrago blanco, en conserva [20 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 20 gramos de pepino, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural [50 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el huevo y reservar.
- 2º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y el atún desmigado.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [440 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 54 kcal | 237 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 24 g | 48 % |
| H. CARBONO | 4 g | 16 g | 6 % |
| AZÚCARES | 4 g | 16 g | 17 % |
| GRASA | 2 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 5 g | 20 % |
| SODIO | 99 mg | 433 mg | 18 % |