



ENSALADA VERDE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 60 gramos de ensalada ·Mix: lechuga, rucula y rabanito
- 2 unidades medianas de rábano, crudo (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las verduras.
- 2º Aliñar y servir en una ensaladera. [Se puede agregar limón, vinagre o especias]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (173 g)	% DDR
ENERGÍA	27 kcal	47 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	5 mg	8 mg	0 %