



ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1/4 de cebolla blanca o morada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta el tomate a dados y el pepino a rodajas. Condimenta al gusto y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (223 g)	% DDR
ENERGÍA	27 kcal	61 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	12 mg	28 mg	1 %