



ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 unidad de espárrago blanco, en conserva (20 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 ración individual de canónigos, cruda (70 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol añadir todos los ingredientes troceados.
- 2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (244 g)	% DDR
ENERGÍA	46 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	4 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	71 mg	174 mg	7 %