Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ENSALADA MIXTA

1 porción

INGREDIENTES

- Zumo de medio limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
- Medio tomate (50g)
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada (29 g)
- 1 pizca de sal
- Pimienta al gusto
- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda (23 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Prepare el aderezo mezclando el cilantro picado, el jugo de limón, el aceite, la sal y pimienta.
2º Ponga la lechuga, tomates, cebolla y aguacate en una fuente para ensaladas.
3º Añada el aderezo a las verduras y mezcle bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (214 g)	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	91 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	192 mg	411 mg	17 %